

سیلف ہیلمپر

ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

نیورو اینکلوپڈک پروگرامنگ

مرحہ

اے مالکِ کُل مبرے والدین! صبر فرما۔۔۔ آمین

ڈاکٹر جاوید صائم

ڈپریشن اور نفسیاتی

امراض کا علاج

مرچو

بذریعہ این ایل پی

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ----- آمین

ڈاکٹر جاوید صائم

ماہر این ایل پی

بی ایچ ڈی جی پی ایف، این ایل پی،

پتھراہلی، سلوان پتھر (امریکہ)

کروماتھری (برطانیہ)

سائیک فاؤنڈیشن پاکستان

547-E گلشن راوی لاہور



جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

نام کتاب ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج
مصنف ڈاکٹر چاہید صائم
قانونی مشیر ظفر مسعود ایڈووکیٹ
طبع اول
تعداد 1000
اشاعت اول 2007
پبلشرز سائیک فائوٹیشن E-547 گلشن راوی لاہور
فون 042-7564246
پرنٹر عامر سائبر انکوارز
کلیئر پرائنٹ سائیک کیننگ ٹاور سنٹر
قیمت موزن آ پاؤنڈ ہونٹون۔ 042-7564246

ڈسٹری بیوٹر مجید بک ڈپ
 22۔ اردو بازار لاہور فون 7311484
 مجید بک ڈپ
 امین پور بازار فیصل آباد فون 2647841
 مجید بک ڈپ
 6th روڈ راولپنڈی فون 4423948
 علم و عرفان پبلشرز اردو بازار لاہور فون: 7352332

انتساب

ان کے نام،

جنہوں نے مجھے جنم دیا اور مجھے اس قائل بنایا کہ یہ کتاب آپ تک پہنچا سکوں

اپنی شریک حیات کے نام،

جس نے ہمیشہ میری کامیابی کے لیے حوصلہ افزائی کی اور میرے آرام و سکون کا خاص خیال رکھا۔

اپنے چھوٹے بھائی اسٹنٹ پروفیسر وحید اختر مرحوم کے نام،

جو لڈ کینسر سے آخر دم تک مقابلہ کرتا رہا۔

104	فہرست	38
101		101
103		103
113		113

باب نمبر	مضامین	صفحہ نمبر
☆	تفکر	9
☆	اٹھارہ خیال	11
☆	پیش لفظ	21

مرچو

25	سیکشن اول	
27	1 ایم ایل بی کا تعارف	
	ایم ایل بی کا تعارف جس میں حکمرانوں کی بی کے سروے، ایم ایل بی کے پارہ قیادی ستون، قانونی حیات، تعلق اور تعلق، ہمارا زمین کیسے کام کرتا ہے۔	
59	2 نروس سسٹم	
	سنٹرل نروس سسٹم، پیری فرل نروس سسٹم، ہائیجک نروس سسٹم، آٹو لوک نروس سسٹم، رام ہائیجک نروس سسٹم، ہائیجک نروس سسٹم، شعور ان ذاتی کیفیات کیا ہیں؟ کیفیات کی اقسام، زبان اور نروس سسٹم	
77	3 سوچ اور صحت	

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

4	یقین	85
	سیکشن دوم	101
5	ڈپریشن کیا ہے؟	103
6	ڈپریشن کی وجوہات	113
	نفسیاتی امراض	118
	تشویش، چنک، ایک فوبیا یا غیر مطلق خوف، صدمہ اور غم، پوسٹ ٹروچک اسٹریس ڈس آرڈر، P.T.S.D، احساس جرم یا خودکشی، شرم، قصہ دوم،	
	جسمانی بیماریاں	136
	جذباتی رویے	138
	محبت میں ناکامی، بے اولاد ہونا، موازنہ، نظر انداز کئے جانے کا احساس، طلاق، بے مقصد زندگی، غیر مستقل حراستی، مالی تقصیسات، ریجنٹس۔	
	سماجی رویے	146
	خانہ دانی دشمنیاں، سیاسی اختلافات، عدم انصاف، رشوت اور بدعنوانی، گھریلو یا ذوالقانونیت	

150	ماحول کے اثرات	
	موٹی جیٹ لیاں، بے ہنگم ٹریفک، آلودگی، بجلی کی فراہمی کا نقص انظام، صاف پانی کی کمیابی، صحت کی سہولتوں کی ناپاکی، نشر آور جزوں کا استعمال	
155	معاشی پہلو	
	بڑھتی ہوئی مہنگائی،	
157	7 ڈپریشن کی اقسام	
	استقامت، سائیکو تصادم یا سائیکو فکس ڈپریشن۔ ہائی پلر۔ پوسٹ ٹل ڈپریشن، ماضی ٹل ڈپریشن،	
167	8 ڈپریشن کے درجات	
	تھقلی برداشت یا عیلت ڈپریشن، دھمکنے دے کے کا ڈپریشن، شدید ڈپریشن۔	
175	9 ڈپریشن کا علاج	
	ڈرگ تھراپی، جرنل، علاج بالذات، ایڈجسٹ تھراپی، ایڈجسٹ تھراپی، روحانی، سائیکو تھراپی	
195	10 ڈپریشن اور ہماری غذا	

تشکر

میں

ڈاکٹر صداقت علی جنیوں نے مجھے 1992 میں این ایل پی کے علم سے حصارف کرایا

پروفیسر ڈاکٹر اردن رشید چوہدری

پروفیسر ڈاکٹر سید اعجاز علی رضوی

پروفیسر ڈاکٹر عبدالستار خان کلیم

ڈاکٹر شہر یار احمد بھٹی

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

ڈاکٹر انوار الحق علی

ڈاکٹر سلطان محمود

ڈاکٹر اصحہ چوہدری

ڈاکٹر فوزیہ مسویٰ

صفائی خالد نجیب خان

اور دیگر دوستوں کا شکریہ ادا کرتا ہوں

جنہوں نے مسلسل میری حوصلہ افزائی کی ہے اور اس کتاب کو مکمل کرنے میں میری معاونت

کی ہے۔

207	ڈپریشن سے کیسے بچیں؟	11
215	ڈپریشن ٹیسٹ	12
223	سیکشن سونم	
225	ملانج کے لیے این ایل پی تکنیکیں اسراحت بخٹیک، الامامہ بخٹیک، ستارہ بخٹیک، راجپاتی زبان بخٹیک، سہ روپ بخٹیک، حیاتی چاہل بخٹیک، معیار، ہندی بخٹیک، آب و تاب بخٹیک، تابش آفتاب بخٹیک، کاج کی دوجا بخٹیک، پرو آدر بخٹیک، واکرو ساز بخٹیک، تصویر فریم بخٹیک، ڈاٹلائی لائنز بخٹیک، چشم پوشی بخٹیک، جائف بکٹر بخٹیک، بکٹر کی زنجیر بخٹیک، اسیر اللہ بخٹیک، بیتن جگم بخٹیک	13

اے مالکِ گل میرے والدین پر رحمت فرما ----- آمین

مرچو اظہار خیال اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن دور حاضر کے نگین مسائل میں سے ہیں جو کسی فرد کی صحت پر بڑی طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے طبی علاج کے ساتھ ساتھ سائیکو تھراپی کروانا بھی انتہائی ضروری ہے، جس کے لیے روانح نفسیاتی طریقوں کے علاوہ این ایل پی بھی ایک طریقہ علاج ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی سادہ اور عام فہم الفاظ میں تشریح کی گئی ہے اور این ایل پی کی تکنیکیں سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم فوٹین ہاؤس لاہور (وقتی امراض کی بحالی کا حلی ادارہ) میں این ایل پی کی تربیتی ورکشاپ کراچے ہیں جن میں زیادہ تعداد نفسیاتی معالجین اور ڈاکٹروں کی بھی تھی جنہوں نے این ایل پی کے طریقہ علاج کو مفید پایا کیونکہ یہ براہ راست مسئلہ کو حل کرنے کے لیے فوکس کرتی ہے۔ یہ کتاب آپ کی کتاب انتہائی جامع ہے اور خاص طور پر نفسیاتی سرگرمیوں کی رہنمائی کے لیے ہمارے کام دے سکتی ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری

ایم بی بی ایس

ایم آر سی سائیک (لندن)، ایف اے سی بی (امریکہ)

ایف اے بی اے (امریکہ)، ایف آر سی بی (آئر لینڈ)

صدر شعبہ سائیکاتری سر گنگارام ہسپتال لاہور

آنرییری ایگزیکٹو ڈائریکٹر فائونڈیشن ہائوس لاہور

زوتل ریہیریٹینٹورولڈ سائیکاترک ایسوسی ایشن

نائب صدر ورلڈ فیڈریشن فار مینٹل ہیلتھ

مرچو

بالیف ہیلث

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

”مسلم نفسیات نے نفسیاتی بیماریوں کا سبب فرد کی اللہ سے دوری بتایا ہے۔ جب فرد اللہ سے دور ہو جاتا ہے تو وہ معاشرے کے دیگر افراد اور خود سے بھی دور ہو جاتا ہے۔ یہ بھی دوری، اسے نفسیاتی مریض بنا دیتی ہے۔ دنیا اور پاکستان میں بھی ڈپریشن اور دوسری نفسیاتی بیماریوں پر بہت کام ہوا ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائمؒ نے این ایل پی کی طریقہ علاج کا سہارا لیتے ہوئے ڈپریشن اور دوسرے نفسیاتی امراض میں جتنا افراد کا کامیاب علاج کیا، ان کی سوچ میں تبدیلی لانے اور عام افراد کی رہنمائی کے لیے ایک کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ لکھی، جس میں سادہ، عام فہم زبان میں زندگی کے عملی مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے انھوں نے بڑی خوبصورتی سے قارئین کو این ایل پی سے متعارف کروایا ہے، پھر مختلف نفسیاتی امراض کی آسان زبان میں تشریح کی ہے۔ جذباتی، سماجی رویے، ماحول کے اثرات، معاشی پہلو کا ذکر کرتے ہوئے یہ بتایا کہ یہ عوامل فرد کی سوچ کو کس طرح متاثر کرتے ہوئے نفسیاتی مسائل کی طرف لے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کی اقسام اور اسباب کا تفصیلی بیان لانے کے ساتھ ساتھ مختلف طریقہ ہائے علاج کا ذکر بھی کیا ہے۔ اس کتاب میں ڈپریشن کے نتیجے کے لیے جو اصول اور آسان راستے بھی بتائے گئے ہیں جو عام آدمی کے لیے بہت فائدہ مند ہیں۔

کتاب میں ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جن کو بڑی وضاحت کے ساتھ، آسان اور عام فہم زبان میں بیان کیا ہے۔ عملی مثالیں معصوف کے ذاتی تجربات کی واضح عکاسی کرتی ہیں جو ہر میں روانی ہے بات پڑھنے والے کے دل میں اتر جاتی ہے۔ یہ ایک مفید عملی رہنمائی کی کتاب ہے۔ میری دعا ہے کہ ڈاکٹر جاوید صائمؒ کی اس کاوش کو پڑھنے والے اور وہ اس تحریک کو جاری رکھیں۔

پروفیسر ڈاکٹر اظہر علی رضوی

سابق صدر شعبہ نفسیات گورنمنٹ کالج یونیورسٹی لاہور۔

سنیئر کنسلٹنٹ سائیکالوجسٹ فائونٹین ہاؤس لاہور۔

ڈاکٹر جاوید صائمؒ کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ پڑھ کر بے حد مسرت ہوئی ہے، جس میں نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج کی تفصیل دی ہے البتہ ڈپریشن کی وضاحت صرف نفسیاتی عناصر میں کی گئی ہے جو ہو سکتا ہے کہ ایک سائیکالوجسٹ اس سے متعلق نہ ہو، تاہم بہت سے پیلو مریض کے احساسات کے قریب ترین ضرور ہیں، جس کی بنا پر تکنیکی اور خاص طور پر نفسیاتی امراض کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں مفید ہیں۔ اگرچہ یہ موضوع مشکل ہے لیکن ڈاکٹر جاوید صائمؒ نے قارئین کے لیے اس کو بہت آسان بنانے کی بھرپور کوشش کی ہے۔ میرے خیال میں اس کتاب کو بار بار پڑھنا چاہئے تاکہ این ایل پی کی روح کو سمجھا جائے اور پھر خود پڑا کسی دوسرے شخص پر اس کی تکنیکیں استعمال کی جائیں تاکہ بہترین نتائج حاصل کیں۔

ڈاکٹر شہار احمد بھٹی

ایم بی بی ایس

ایم سی بی ایس، ڈی بی بی، ایم آر سی جی بی (بوتانیہ)

کنسلٹنٹ سائیکالوجسٹ فائونٹین ہاؤس لاہور۔

☆☆☆☆☆

محترمہ ڈاکٹر جاوید صائمؒ کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ پڑھنے کا موقع ملا ہے اور مجھے بے حد مسرت ہوئی ہے کہ پاکستان جیسے علمی طور پر پسماندہ ملک میں نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے این ایل پی کے جدید سائنسی علم کو اپنی خوبصورت قومی زبان میں، ایک معلوماتی افزا اور قابل تعریف کاوش کی ہے۔ اس کتاب میں جس طرح ذہانت سے تمام طریقہ ہائے علاج، ایلو پتھک، ہومیو پتھک، ہیرل، بجلی کے چنگوں، روحانی اور خاص طور پر این ایل پی سے علاج پر تفصیل

سے روشنی ڈالی ہے جو اپنی مثال آپ ہے۔ مصنف کی طویل ریسرچ، گہرا مطالعہ، زندگی کے تجربات اور اپنے پروفیشن سے جذباتی حد تک لگاؤ کی آئندہ رہے۔ مجھے اس کتاب کے ہر ہر سطر سے گزرتے ہوئے جاوید صاحب کے شوقِ جنون کا احساس ہوا کہ جیسے جوں اقبال کہہ رہے ہیں۔

خدایا آرزو میری سچا ہے
میرا نور ہیست عام کر دے

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (لندن)، کنسلٹنٹ سائیکاٹرسٹ

صدر پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشنز

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ کتاب خاص طور پر شوگر کے ایسے مریضوں کے لیے بہت ہی مفید ہے جو عام طور پر ڈیپریشن اور نفس کا شکار رہتے ہیں۔ شوگر ایک ایسا سنگین مرض ہے جو ڈیپریشن اور نفس کی وجہ سے فوراً بے قابو ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں شوگر کا لیول زیادہ رہنے کی وجہ سے بے شمار دیگر جسمانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر کی ہدایت کرنے کے لیے اپنی اہل پی کی نگہبانی استعمال کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کتاب میں اپنی اہل پی کی نگہبانی سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی ہمدردی کے تحت استعمال کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر اعجاز قویسی

ایم بی بی ایس، ماہر ذیابیطس (امریکہ)

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ خاص طور پر نفسیاتی امراض اور پیکیٹو ڈیپریشن کے لیے این ایل پی تکنیکیں استعمال کر کے مریض کی سوچ میں انقلابی تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ لہذا اس کتاب کو ہر خاص و عام پڑھ کر گھر پر درکار فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ایم امجد چوہدری

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (بوٹانہ)، کنسلٹنٹ سائیکاٹرسٹ

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ اپنے موضوع پر پرجہانی جامع اور مفصل کتاب ہے جس میں ڈیپریشن کی ماہیت، اسباب اور علاج کو بہت مزہر اعجاز میں بیان کیا گیا ہے۔ علاج کی ہرگز طریقے ہر پیکیٹو ایلیو پیکیٹ، ہو پیکیٹ، ہو پیکیٹ، ہو پیکیٹ کے سمجھنے، روحانی اور خاص طور پر این ایل پی کے طریقے علاج کی مکمل تفصیل لکھی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر نفسیاتی امراض کی بڑے خوبصورت اعجاز میں تحریر کی ہے اور این ایل پی کے ذریعے ان کے علاج کے تفصیل طریقے تحریر کیے ہیں جو ہر خاص و عام اپنی ہمدردی کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ کتاب ایک نعمت ہے۔

پروفیسر ہومیو ڈاکٹر عبدالحنان خان کلیم

ایم اے انگلش، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم بی

سابق صدر شعبہ انگلش ریلوے روڈ کالج لاہور۔

میں ڈاکٹر جاوید صائم کے رتی رتی پروگراموں میں شرکت کرتی تھی ہوں اور ان کی بتائی ہوئی این ایل پی کی تکنیکیں اپنے ہر لپکھار پر اور ہر نئے کام کا آجائز کرنے سے پہلے استعمال کرتی ہوں، جو کامیابی کی منزلیں طے کرنے اور مشکلات کو حل کرنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوئی ہیں۔

میں نے ان کی کتاب ”ڈیوشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کاغور مطالعہ کیا ہے جس میں این ایل پی کی تکنیکیں تمام زبان میں تحریر کی گئی ہیں جن کو ہر خاص و عام سمجھ سکتا ہے۔ یہ ایک انتہائی جامع، مستند اور فائدہ مند کتاب ہے۔ میری رائے میں ڈیوشن اور نفسیاتی مسائل میں گھر سے ہوتے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کو یہ کتاب بہ ضرور پڑھنی چاہئے۔

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

بیست گریجویٹ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج

و پنجاب یونیورسٹی لاہور۔

و پنجاب یونیورسٹی لاہور۔
سندیافتہ امریکن یورڈ برائے امراض دماغی و

نفسیاتی (امریکہ)۔

بانی انجمن برائے سکون ۔

☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ ڈپریشن نہ صرف خطرناک بیماری ہے بلکہ اس کی وجہ سے کئی کئی اور جسمانی بیماریاں بھی لاق ہو سکتی ہیں مگر معمولی توجہ دینے سے بچاؤ ممکن ہے۔ گزشتہ چند سالوں میں خود کئی کے اعداد و شمار میں خاصا اضافہ ہو گیا ہے۔ جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کا مرض کس قدر بڑھ گیا ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے اپنی اہل بی کے علم کو اپنے ماحول اور گھر کے مطابق ڈھالنے کی بھرپور کوشش کی ہے اور اس بات کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے کہ فرد کا کمزور یقین اور مثبت سوچ ہی مسائل کی جڑ ہیں۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کے علاج کو گھوکوں کے لیے یہ ایک جامع سیلف ہیپ کتاب ہے اس میں اپنی اہل بی کی تنگیوں میں بالکل سادہ اور آسان زبان میں تحریر کی گئی ہیں جو ہر فرد کو استعمال کر کے نفسیاتی امراض اور ڈپریشن سے بہت تھوڑے وقت میں چھٹکارا پا سکتا ہے۔ ایسے لوگ جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے ہیں تو انہیں اس کتاب کا مطالعہ ضرور کرنا چاہیے۔

خالد نجیب خان

معاون مدیر هفت روزہ فیملی میگزین لاہور۔

مرچو

لوگ جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے ہیں تو انہیں اس کتاب سے ضرور کرنا چاہئے۔

پیش لفظ

ڈپریشن دنیا بھر میں ایک وبائی مرض کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ 1990 میں ڈپریشن دنیائے امراض میں دسویں نمبر تھا۔ 2006 میں یہ چوتھے نمبر پر آ گیا ہے اور 2020 میں یہ دوسرے نمبر ہوگا۔ اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ مرض کتنی تیزی سے دل شکر اور کینسر جیسی موزی امراض کے مقابلے میں زیادہ جالی کا باعث بن رہا ہے۔ عام طور پر 10% ڈپریشن کے مریض خودکشی کر لیتے ہیں۔ باہرین کی حقدارے ہے کہ ڈپریشن لمبی وجوہات کے ساتھ ساتھ ماضی کے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں کے حلق سوج سے بھی پیدا ہو جاتا ہے اور خاص طور پر نفسیاتی امراض اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس میں جملہ افراد نشہ آور چیزوں کو استعمال کر کے زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن کسی مستحکم طریقہ علاج اور سائیکو تھراپی کے لیے تیار نہیں ہوتے یا ان کو مطلع ہی نہیں ہے کہ سائیکو تھراپی کئی طرح کے علاج ہے جس کے معجزاتی نقصانات کئی دیکھائی دیتے ہیں۔ یا تو سائیکو تھراپی کے کئی طریقے ملتے جلتے ہیں لیکن میں آپ کو این ایل بی کے بارے میں بتاؤں گا جو کہ ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

زندگی میں مجھے جذباتی دھچکا گتے کے کئی تجربات ہو چکے ہیں۔ آج سے تین برس پہلے مجھے بی کا مرض ہوا تھا۔ اس وقت میری بھرپور جوانی تھی۔ تقریباً ایک سال ہسپتال پر رہنے کے بعد تشخیص ہوا کہ بی کا مرض ہو چکا ہے۔ جب میں ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ الفاظ ”بی بی“ سننے ہی میرے پاؤں کے سسے سے زمین ٹل گئی۔ ایک لمحہ کے لئے یہ احساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گننے جا چکے ہیں کیونکہ ان دنوں یہ مرض انتہائی خطرناک سمجھا جاتا تھا۔ عام طور پر لوگ اس مرض سے مرہی جاتے تھے نہ ہی اعلیٰ قسم کی ادویات میسر ہوتی تھیں۔ میرے والد نے کچھ تیار لوگوں کی کٹالیس پیش کرتے ہوئے جو

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

اس مرض سے شفا پانچے تھے میری زبردست حوصلہ افزائی کی اور میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ اگر وہ ٹھیک ہو سکتے تو میں بھی خود رست ہو سکتا ہوں جس کے بعد میں نے بہت باقاعدہ لی اور ذہن میں خود کو تدریس تصور کرنا شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ اپنی سوچ کو بھی مثبت کر لیا کہ میں جلد ٹھیک ہو جاؤں گا جس کے زبردست نتائج سامنے آئے۔

دوسرا چکا مجھے اپنے بیٹے کی وفات پر لگا۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد اللہ تعالیٰ نے چاند سا بیٹا عطا کیا مگر میں بھر پر خوشامتنائی نہیں لیکن کچھ عرصہ کے بعد وہ بیمار ہو گیا اس کو ہسپتال داخل کر دیا لیکن چند ہی دنوں میں وہ ہمیں اس چھوڑ کر خالق حقیقی سے جاملے۔

تیسرے برس پہلے مجھے تیسرا بچہ کا کہ جب میں ڈیپریسلس کے مرض میں مبتلا ہوا۔ روٹھن کے میڈیکل ٹیٹ میں مظلوم ہوا شوکر کا مرض ہے جس کی وجہ سے شدید ڈپریشن کا حملہ ہوا کہ یہ تو نہ ٹھیک ہونے والا مرض ہے اور مجھے پوری زندگی اس مرض کے ساتھ ہی گزارنا ہوگی لیکن جلد ہی میں نے ان برے احساسات پر قابو پا لیا جس کے بعد میری زندگی پر سکون ہو گئی۔

چوتھا بچہ اچانک ہی سکون کا حوالہ دیا۔ میرا سب سے چھوٹا اور جوان بھائی بلند کینسر میں مبتلا ہو گیا اور دو چار سال تک کینسر سے جنگ کرتا رہا لیکن آخر کار ہمیں فزودہ چھوڑ کر اس فانی دنیا سے رخصت ہو گیا اس کی موت کا منظر آج بھی میری آنکھوں کے سامنے بالکل واضح ہے۔

ڈپریشن پیدا کرنے والے ان تمام مسائل سے نبرد آزما ہونے کے لیے خوش قسمتی سے اللہ تعالیٰ نے مجھے یقین کامل کی نعمت عطا کی جس کی بدولت میں نے ان تمام معاملات کا حوصلہ اور بہت سے مقابلے کیا۔ سوال ہے کہ یقین کامل ہے کیا؟ یہ سوچ کا مثبت بنانا اور قائم رکھنا ہوتا ہے۔ آج جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں تو مجھے اس فارمولے کی بڑی واضح سمجھ آتی ہے جس کی بدولت میری زندگی آج بھی پر سکون ہے۔ یہ طریقہ کار ڈپریشن

میں مبتلا لوگوں کو بھی بتانا چاہتا ہوں کیونکہ میں ذاتی کامیاب تجربات کے بعد پر امید ہوں کہ آپ بھی اپنی سوچ کی بہت درست کر کے نہ صرف ڈپریشن سے چھٹکار حاصل کر سکیں گے بلکہ اس کے بعد آپ کا معیار زندگی بھی بہتر ہو جائے گا۔ جب تک آپ اپنی سوچ کی صحیح سمت مقرر نہیں کر پاتے جب تک بہتر ہونے کے کوئی چانس نہیں ہیں۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران ان لوگوں کے بارے میں بڑا خاص مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے کسی نہ کسی جذباتی دھچکے کے بعد اپنی زندگی بھر بڑا دکھ لیا۔ ان میں سے اکثر لوگ جنرل پریکٹس کے پاس چلے گئے اور اپنے مسئلہ کو جسمانی مرض سمجھتے ہوئے اس کا علاج کرواتے رہے اور کم علم لوگ نام نہاد عاملوں نصیروں یا دھڑوں کے پاس پکڑ لگاتے رہے اور وہ بھی بری طرح ناکام ہو گئے جبکہ جنرل پریکٹسز، اہل علم یا دھڑوں کے پاس پکڑ لگاتے جانے والے افراد اور صریح ادویات استعمال کرنے کے بعد کسی حد تک صحت یاب تو ضرور ہوئے مگر ان کی ادویات کے کئی معرعات بھی ان کی صحت پر دھما ہوئے۔ اگر یہ لوگ مثبت سوچ اور یقین کامل کی قوت کو بھی ساتھ استعمال کرتے تو جلد اور مستقل صحت یاب ہو جاتے اور معرعاتی اثرات سے بھی بچ جاتے۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران بے شمار لوگوں کے کامیابی کے نفسیاتی مسائل این ایل این بی کے ذریعے حل کئے ہیں اور ان کو مثبت سوچ کے انداز کی تربیت دے کر معمول کی زندگی بسر کرنے کی راہ دکھائی ہے۔ لہذا میں این ایل این بی کے ایسے موثر طریقوں سے عام لوگوں کو آگاہ کرنا ضروری سمجھتا ہوں تاکہ وہ بھی ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل خود حل کر سکیں۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب کے اگلے ایجاب میں دیئے گئے طریقوں کے مطابق عمل کر کے نہ صرف نفسیاتی مسائل کے حل اور ڈپریشن سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے بلکہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا بھی آسان ہو جائے گا۔

ڈاکٹر جاوید صائم

مرچو

میرزا گل محمد والدین پر رحم فرمائے آمین

سیکشن اول

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما
کتاب کے اس حصہ میں ایم ایل بی کا تعارف و
تاریخی پس منظر اور طریقہ کار کی تفصیل بتائی گئی ہے۔

باب 1

این ایل پی کا تعارف

نیورولکونک پروگرامنگ مختصراً سے این ایل پی بھی کہتے ہیں۔ نیورو ذہن سے لکونک زبان سے متعلق ہے اور پروگرامنگ کا مطلب کسی نکتہ عملی یا طریقہ کار کا اپنایا جانا ہے۔ یہ ایک ایسا سائنسی علم ہے کہ جس کا آغاز آپ کی شخصیت سے ہوتا ہے اور اختتام بھی آپ پر ہی ہوتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کے واقعات اور تجربات کا احاطہ کرتا ہے اور اس امر کا مطالعہ بھی ہے کہ ہماری لفظی اور غیر لفظی زبان (تصورات) ہماری ذہن کو منتقل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور کوئی بھی شخص اپنی مرضی سے ذہن کو مطلوب نتائج حاصل کرنے کے لیے این ایل پی کے ذریعے پروگرام کر سکتا ہے۔ زندگی کی تمام خوشگوار اور ناخوشگوار یادوں کے بارے میں سوچ کی ساخت انسان کے حواس غیبیہ دیکھنا، سننا، چمکنا اور سونگھنا سے مل کر تشکیل پاتی ہے۔ سوچ کے ان بنیادی اجزاء کو تبدیل کرنے سے ہماری زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ سادہ الفاظ میں این ایل پی، ذہنی طاقتوں اور زبان کے ذریعے سوچ کے انداز کو بدلنے کے لیے اصول اور طریقے بتاتی ہے۔ یاد رکھیں ہماری سوچ ہمارے ہر عمل پر اثر انداز ہوتی ہے یعنی آپ جو سوچتے ہیں وہی بننے لگتا ہے۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو محفوظ کرنے کے لیے ہم اپنی حیات کو ہر یاد کے لیے ایک خاص ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں، ان کی ترتیب کو اگر بدل دیا جائے تو واقعہ کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے سچے واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازیں اور احساسات کا آمیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی تشکیل میں سب سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانے کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ آج میں بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ میں بہت فکین ہوں کیا یہ فم کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ یقیناً آپ یہ سب کچھ نہیں دکھا سکتے بلکہ جسم میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ خوشی کے موقع پر اپنے جسم میں سکون، خوشی، ہلکا پن، جھنجھکی محسوس کرتے ہیں اور اس کے برعکس غمی اور پریشانی کے موقع پر بے چینی، گری، دل کی دھڑکن، تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، آنسو بہنا، کندھوں پر دباؤ محسوس کرنا اور کچھ طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہیں جو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی خوشگوار یادیں اور ناکام تجربات برے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن سے غمی سوچ اور کمرور یقین جنم لیتے ہیں اور اس کے برعکس زندگی کے خوشگوار یادیں اور کامیاب تجربات اچھے احساسات پیدا کرتے ہیں جو مثبت سوچ اور طاقتور یقین کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کبھی بھی تبدیلی کے لیے یقین بنیادی کٹنی ہے۔

این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتاتی ہے کہ آپ کو اپنا ذہن بہتر اور موثر انداز میں کس طرح استعمال کرتا ہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شاندار نتائج حاصل کر سکیں جن کی آپ شاید خواہش رکھتے ہیں۔ یہ دور حاضری زیر دست موثر ٹیکنالوجی ہے جسے استعمال کر کے آپ بڑی آسانی سے اور بہت ہی جلد مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا تھا اس کی بنیاد جان گرانڈر اور رچرڈ ہینڈل نے رکھی تھی۔ جان گرانڈر روڈیلا کے نامور زبان دانوں میں سے ایک ہے اور رچرڈ ہینڈل ایک ریاضی دان، کیمبرج اور گرنٹھالہ قہرانی کا ماہر ہے۔ انہوں نے دنیا کے ان کامیاب قہرانیوں کا مطالعہ کیا جنہوں نے حیران کن نتائج پیدا کئے۔ یہ قہرانیوں پر مل جو گرنٹھالہ قہرانی کا بانی اور جینا سلٹز، ٹیلی قہرانی کی بانی اور ملٹن ایچ اے کرسن دنیا کے مشہور ترین کلیئیکل چھانڈم کے بانی تھے۔ ان تین معروف ماہرین کے سوچنے اور عمل کرنے کے انداز کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے ہینڈل اور گرانڈر نے اپنے طریقے اسلوب بنانے شروع کر دیے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دینے لگے۔ ان دونوں شخصوں نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقتور اور موثر طریقوں کا جامع مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس مفروضہ پر رکھی تھی کہ

”زندگی اور ذہن مایہ کلام ہیں“

ایک سسٹم انسان کے اندر اور دوسرا انسان اور ماحول کے درمیان ہوتا ہے۔
دلوں ہی اس پر اچھے یا بُرے اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ انسان کے اندر بے شمار
چھوٹے چھوٹے نظام آپس میں مل کر کام کرتے ہیں مثلاً جسم میں: سانس، ہضم، خون اور
نروس سسٹم اور سوچ میں یقین کا کل، اعتقاد، احساسات، قصورات اور آوازیں ہوتی ہیں
یہ سب اس کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

دوسرا نظام انسان اور ماحول کے درمیان ہے جو کہ بھر لائقہ اور نقصانوں پر
مشتمل ہے مثلاً لوگوں میں باہمی تعلقات، تمدن، ثقافت، تہذیب، معاشرہ، موسمی
تہذیبیاں، قدرتی آفات وغیرہ جو انسان کے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کی مثال
نظام خشی کی طرح ہے، تمام دیگر سیارے سورج کے گرد گھومتے ہیں اور ہر سیارہ اپنے محور
کے گرد بھی گھومتا ہے۔ زمین کے اپنے محور پر گھومنے سے دن اور رات پیدا ہوتے ہیں
جب کہ سورج کے گرد چکر لگانے سے موسم پیدا ہوتے ہیں۔ زمین پر کئی اور چھوٹے
چھوٹے نظام بھی ہیں مثلاً پانی، ہوا، نباتات، معدنیات وغیرہ۔ اس پورے سسٹم کے ہر
حصے کے اثرات مختلف ہوتے ہیں اور اس سسٹم کے کسی بھی حصہ کو الگ کر لیجیں، اسی
طرح انسان کو بھی حصّین نظام ہی میں وہ زندگی گزارنا ہوگا۔ اگر کسی وجہ سے سسٹم کا
توازن بگڑ جائے تو انسان مسائل کا شکار ہو جاتا ہے جس کے لیے این این ایل کی کا طریقہ کار
ہی ہماری مدد کرتا ہے۔

ان درجہ میں مسائل کو حل کرنے کے لیے این این ایل میں مفروضے قائم کئے
گئے تھے۔ مفروضہ کے لغوی معنی ہیں کہ کسی چیز کو قبل از وقت بغیر کسی سوال اور دلیل کے
دل و جان سے قبول کر لینا کہ یہ بالکل صحیح ہے۔

دراصل یہ مفروضے ہماری سوچ کے ذریعے بنتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں

یہ لاشعوری یقین ہوتے ہیں جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جملوں
اور عمل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ جب ہم کسی مفروضے کو دل سے قبول کر سکتے ہیں تو ان کو
زندگی کے تجربات اور واقعات میں شامل کر لیتے ہیں۔ جب تک ہم ان مفروضوں پر قائم
رہتے ہیں جب تک ہمارا نروس سسٹم ان کو رد نہیں کرتا رہتا ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ مفروضے کو کچھ یا جھوٹ ثابت نہیں کیا جاسکتا
بلکہ حساب کے فارمولوں کی طرح ان کو باڈل بنایا جاتا ہے تاکہ کسی مسئلہ کو آسانی سے حل
کیا جاسکے۔ اسی طرح این این ایل میں فرد، اس کے رویے اور ماحول کے متعلق کچھ
مفروضے قائم کئے گئے تھے۔ دراصل یہ مفروضے زندگی میں درجہ میں مسائل کو حل کرنے
کے لیے فرد کو زیادہ سے زیادہ امکانات مہیا کرتے ہیں، جس کے بعد وہ اپنی زندگی
میں نمایاں تبدیلیاں لانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ تمام مفروضے ”زندگی اور ذہن عملیہ
نظام ہیں“ کے خیال پر ہی مشتمل ہیں۔

ذہن اور جسم ایک ہی نظام کے دو حصے ہیں

ماحول خواہ کیسا بھی ہو اور کہیں بھی ہو ہر کسی کو معلومات حواسِ خمسہ کے
ذریعے ہی ملتی ہیں۔ بعد ازاں ان معلومات کو مشعل میں استعمال کرنے کے لیے
اپنی یادداشت میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ لیکن ذاتی نقوش بعد میں انسانی جسم پر اثر انداز
ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص، کسی کو کسی مادے میں مرتے ہوئے دیکھ لیتا
ہے اور پھر اچھائی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ یہ بڑے احساسات اس کے جسم میں لگی
تہذیبیاں پیدا کر سکتے ہیں جن میں گھبراہٹ، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی
رفتار تیز ہو جانا شامل ہیں۔ یہ بڑے احساسات سوچیک نروس سسٹم کے ذریعے

مرچو
الکلیت والدین پر رحم فرما۔ آمین

دو بارہ ذہن کو مزید گھبراہٹ اور خوف پیدا کرنے کا پیغام پہنچاتے ہیں۔ ان بیانات کو وصول کرنے کے بعد فرد کی پریشانی گھبراہٹ اور دل کی دھڑکن میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے یوں ذہن، جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ذہن بری تصویریں بناتا ہے ویسے ویسے مزید بے اساسات جسم میں جنم لیتے ہیں۔ اس طرح ذہن اور جسم دونوں یونٹ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی صورت حال میں دانستہ طور پر اگر این ایل پی کے ذریعے ایک یونٹ کو تہہ میل کر دیا جائے تو دوسرا از خود تہہ میل ہو جاتا ہے۔

انسان کا آفاقی نظام سے الگ ہونا ممکن نہیں

اس بات میں شک نہیں کہ انسان اس آفاقی نظام کا ایک حصہ ہے لہذا اس کو اس نظام سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔ اس نظام کے اندر ہی اس کو اپنے لیے کوئی جگہ بنانا ہے کامیاب اور ناکام ہونا ہے۔ یاد رکھیں تمام آفاقی نظام خود کار ہیں اور قدرتی طور پر متوازن رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

کوئی ناکامی نہیں ہوتی بلکہ باز گیری ہوتی ہے

کسی روپے کے نتیجہ میں بڑھنے والے کی قوت جو کسی حی اطلاع کے بعد اس روپے کو خریدنا کرے یا بدل ڈالے جسے باز گیری کہتے ہیں۔ باز گیری کی مثال اس طرح ہے کہ مشین سے کسی تیار شدہ شے کو خریدیں گے کرنے کے لیے واپس اسی مشین میں ڈال دیا جائے اور وہ پہلے سے بہتر ہو کر باہر آئے مثلاً ایک ٹھنڈی مٹی پر تھریے

کرتا ہے لوگ اس کی بہت تعریف کرتے ہیں نتیجتاً اس ٹھنڈی مٹی کا حاصل بڑھ جاتا ہے لیکن اگر اس کا احساس اس کے برعکس ہو جائے تو اس کا حاصل بہت ہو جائیگا۔

ایک روپیہ اگر نتائج پیدا نہیں کرتا تو اس وقت تک روپے بدلے رہیں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے

کسی بھی پانی یا ہوا اور مضبوط چیز کی اہم خوبی اس کی چٹک ہوتی ہے۔ اسی طرح کسی ٹھنڈی مٹی کا چٹک دار روپیہ اس کی کامیابی کی نگہ ہوتا ہے۔ کوئی خاص منزل حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات ایک روپیہ نتائج نہیں پیدا کر سکتا بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ روپے میں تبدیلی لانا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے ہی ہے کہ ایک ٹھنڈی مٹی اور سے اسلام آباد جلد از جلد پہنچنا چاہتا ہے۔ اس کے لیے اس کے پاس کئی راستے ہیں مثلاً بذریعہ ہوائی جہاز، بذریعہ ٹرین، بذریعہ بس اور بذریعہ کار۔ ظاہر ہے کہ جلد از جلد پہنچنے کے لیے ہوائی جہاز ہی استعمال کرنا چاہیے اور وہ ٹھنڈی مٹی کی راست اختیار کرنا چاہتا ہے مگر موسم کی خرابی کی وجہ سے جہازوں کی آمد و رفت معطل ہو چکی ہے۔ ایسے میں اس کو بذریعہ ٹرین چلے جانا چاہیے۔ اگر وہ اپنے روپے میں چٹک نہیں دکھاتا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ ٹرین سے جانے میں اسے کچھ تاخیر تو ہو سکتی ہے مگر منزل پر پہنچنے کے امکانات زیادہ روشن ہیں۔

نقص گھر نہیں ہوتا

اپنے درگزر و نظر دو انہیں ایسی کئی مثالیں نظر آئیں گی کہ کوئی فرد اپنے آپ کو دنیا کا قابل ترین ٹھنڈی مٹی سمجھ رہا ہوتا ہے حالانکہ وہ ایسا نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ محدود

مرچو

الہی نظام کے اندر ہی اس کو اپنے لیے کوئی جگہ بنانا ہے کامیاب اور ناکام ہونا ہے۔ یاد رکھیں تمام آفاقی نظام خود کار ہیں اور قدرتی طور پر متوازن رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

معلومات ہونے کی وجہ سے انسان کی بھی معاملے کی سچائی اور حقیقت جاننے سے کام سر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی ذہن میں ایک خاص سوچ چمکی ہوئی ہے اسی کو مد نظر رکھتے ہوئے وہ ارد گرد کے ماحول کو دیکھتا ہے۔ سمجھتا ہے اور عمل بھی کرتا ہے۔ این ایل پی میں لیکچر جی جی نور ونگٹونٹک نقوش کہلاتے ہیں جو ہمارے رویوں کا تعین کرتے ہیں اور ان کو کوئی معنی بھی دیتے ہیں۔ لیکن نقوش ہمیں طاقتور یا کمزور بنادیتے ہیں۔ ایک گھر کا نقشہ کسی شخص کو گھر کی قبر میں راہنمائی تو ضرور کرتا ہے مگر اس کی حسب خواہش تکمیل فرام نہیں کرتا وہ شخص جب نقشے کی مدد سے گھر تعمیر کرتا ہے تو اس کی دیواروں پر خوبصورت نقش و نگار فرشی لکڑی کا کام فرنیچر، دیگر آرائش کا سامان وغیرہ لگاتا ہے جس سے اس کو تسکین ملتی ہے۔ مگر کاغذ پر بنے نقشے سے اسے یہ سب کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ اسی طرح اگر وہ کاغذ پر بنے نقشہ چارواچے سے اس کا نقشہ مل جاتا لیکن یہ بات بھی اہم ہے کہ نقشہ نہیں ہوگا تو گھر بھی نہیں بن سکے گا۔ بالکل اسی طرح زندگی میں نمایاں تہذیبیاں لاتا ہوں تو پہلے ذاتی نقوش کو تہذیبی یا تعمیل کرتا پڑتا ہے۔

ہر شخص اپنے ذاتی نقوش کو کسی رد عمل کرتا ہے

صورت حال اچھی ہو یا بری اس کا ادراک ہر شخص پر کسی نہ کسی خاص اعزاز میں ہوتا ہے اور وہ اس کی فہم اور سمجھ کے مطابق سچائی پر مبنی ہوتا ہے۔ ان معلومات کو وہ اپنی یادداشت میں اسی اعزاز میں محفوظ کر لیتا ہے تاکہ مستقبل میں ان کو بحال کے طور پر استعمال کر سکے۔ لہذا وہ ہمیشہ انہیں ذاتی نقوش پر رد عمل کرتا رہتا ہے جب تک کہ وہ ان میں دانستہ طور پر تبدیلی نہیں کرتا۔

ہر شخص کے ذاتی نقوش منفرد ہوتے ہیں

جیسا کہ پہلے بتا چکے ہیں کہ ہر شخص اپنے فہم کے مطابق اپنی یادداشت میں ذاتی نقوش تشکیل کرتا ہے۔ یہاں پر اس بات کی بھی وضاحت کرنی ضروری کہ جبکہ ہر شخص اپنی کچھ کے مطابق ذاتی نقوش بناتا ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ کسی دوسرے کے نقوش کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں کیونکہ ہر شخص کسی صورتحال کو اپنے منفرد اعزاز میں اپنی یادداشت میں محفوظ کرتا ہے۔ جو اس کے لیے بچ ہوتا ہے۔ لہذا کسی فرد کے یہ نقوش کسی دوسرے شخص کے لیے ایسے یا ہم یا بچے یا حقیقت پر مبنی نہیں ہو سکتے اس طرح ہر شخص کے ذاتی نقوش منفرد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کے آپس کے اختلافات کی بڑی وجہ یہ پہلو بھی ہوتی ہے یعنی ایک بات جس کو زیادہ اہم سمجھ رہا ہوتا ہے مگر کے نزدیک وہ انتہائی غیر اہم ہوتی ہے۔ جب زیادہ کو مگر کے نظریات کا علم ہوتا ہے تو وہ اس پر دلیرانہ ہو جاتا ہے۔ اور اس کے آپس کے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔

ذہن کو انتخاب کا موقع دیا جائے تو ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے

اکثر لوگوں کو یہ بات کرتے ہوئے سنا ہوگا کہ فلاں شخص نے بری چیز کا انتخاب کیا حالانکہ اس کے پاس بہت اچھا موقع تھا۔ دیکھنے والے جب یہ رائے دے رہے ہوتے ہیں تو وہ غلط فہم نہیں کہہ رہے ہوتے ہیں مگر جس شخص کے بارے میں وہ اپنی رائے دے رہے ہوتے ہیں دراصل اس کے اور ان کے ذاتی نقوش منفرد ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ نظری طور پر انسانی ذہن کی یہ غریبی ہے کہ کسی بھی صورتحال میں وہ تمام ممکنہ امکانات میں سے ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے۔ جس وقت وہ فیصلہ کر رہا ہوتا

ہے بالکل درست کرتا ہے لیکن بعد میں جب حالات میں کوئی تبدیلی پیدا ہوتی ہے تو اس کا وہ فیصلہ غلط نظر آنے لگتا ہے لیکن جب کسی بھی صورتحال میں فرد کے پاس انتخاب کرنے کے لیے زیادہ امکانات ہوں تو صورت حال سمجھیں نہیں ہوتی بلکہ مسئلہ جلد مل ہوتا ہے۔ ہمارا ذہن ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے۔

کوئی کام اگر ایک شخص کر سکتا ہے تو وہ کام کرنا ہر شخص سیکھ سکتا ہے

تم گاڑی خود دیکھ نہیں چلاتی؟“ رضیہ نے میرا سے سوال کیا؟ میں نے تمہیں پہلے ہی بتا دیا تھا۔“ رضیہ“ کہ یہ میرے بس کاروگ نہیں ہے میں گاڑی نہیں چلا سکتی، میرا نے کہا۔

رضیہ اور سیرا کا یہ مکالمہ ہمارے معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ اکثر لوگ اس کو معمول کی بات سمجھتے ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ اس وضاحت میں کوئی بھی کام نہیں ہے جسے سیکھنا نہ جا سکتا ہو۔ ہاں یہ ضرور ہوتا ہے کہ پہلی مرتبہ کسی کام کو کرنا کسی کے لیے آسان ہوتا ہے اور کسی کے لیے مشکل لیکن ناممکن کبھی بھی نہیں ہوتا۔ جب کوئی شخص اس کام کو ایک مرتبہ کر لیتا ہے تو دوسرے لوگ اس کو نقل کر کے آسانی سے سیکھ لیتے ہیں۔ ہم اپنے ارد گرد غور و نظر ڈالیں تو ایسے بہت سے کام نظر آتے جاتے ہیں جو پہلے کرنے بہت مشکل تھے مگر اب ان کو کرنا قلعاً مشکل نہیں۔ آج چھوٹے چھوٹے بچے کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مگر چند سال پہلے جب کمپیوٹر اس قدر عام نہیں تھا تو بہت بڑے اور بہت زیادہ پڑھے لکھے لوگ ہی کمپیوٹر چلا تے نظر آتے تھے لیکن آج بھی کسی ایسے خاصے پڑھے لکھے لوگ یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ وہ کمپیوٹر چلا نہیں جانتے کیونکہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ کمپیوٹر چلانا اگر مشکل کام ہوتا تو پھر چھوٹے چھوٹے بچے کیمراس کو چلا پاتے۔

این ایل بی میں یہ کہتے ہیں کہ اگر ایک شخص کوئی کام کر سکتا ہے تو سبھی لوگ یہ کام کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ کیا گیا کام بار بار بھی کیا جا سکتا ہے

بہت سے لوگوں کو اپنی صلاحیت پر محروم نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ کو کم تر خیال کرتے رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کے اندر کمزور عقیدے پیدا ہو جاتا ہے۔ بچوں ان کی کارکردگی پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات پہلے سے کہے ہوئے ایک کام کو دوبارہ کرتے ہوئے سمجھاتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک شخص کو زمین پر 3 فٹ چوڑے اور 15 فٹ لمبے تختے پر چلنے کو کہا گیا تو آسانی سے چلنے لگا۔ بعد میں اسی تختے کو پانچ فٹ اونچے دوختوں پر رکھ دیا گیا اور اس شخص کو اس پر چلنے کو کہا گیا تو وہ اس لمبا پر بھی چلنے لگا لیکن جب اس تختے کو 30 فٹ اونچے پر رکھ کر اس پر چلنے کو کہا گیا تو اس نے انکار کر دیا۔ آج یہ خوف تھا کہ وہ بچے کو کہانے کا حالانکہ اسی تختے پر پہلے دوسرے چل چکا تھا مگر ذہن میں وہ تختے کی بجائے باندی کو لے آیا اور یہ بھی بھول گیا کہ وہ پہلے یہ کام کر چکا ہے جس کی وجہ سے اس کا یقین حائل ہو گیا۔ یاد رہے کہ این ایل بی کا اصول ہے کہ اگر آپ ایک کام ایک بار کر سکتے ہیں تو اس کام کو بار بار بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ اپنی اسی ذاتی کیفیت اور سوچ کے انداز کو قائم رکھیں۔

ایک سے دو بہتر ہوتے ہیں

اس کی مثال اس طرح ہے کہ آپ کسی دکان پر سوٹ خریدنے کے لیے جاتے ہیں۔ دکاندار آپ کو ایک ہی سوٹ دکھاتا ہے آپ اسے کہتے ہیں کہ اور ورنہ کئی بھی

دکھائیں وہ کہتا ہے کہ بس یہی ایک ہے۔ تو آپ فرسٹریشن محسوس کریں گے۔ ہو سکتا ہے اس دکان کو چھوڑ کر دوسری دکان پر چلے جائیں گے۔ دوسری دکان پر دکاندار آپ کو صرف دو سوٹ دکھاتا ہے اور آپ قدرے اچھا محسوس کرتے ہیں۔ یہاں پر آپ پکٹش کا دکھار ہو جائیں گے اور آپ اگلی دکان پر چلے جائیں گے جہاں پر لاتعداد روایتی دستیاب ہوتی ہے۔ یہاں آپ خود کو زیادہ پرسکون محسوس کریں گے۔ بے شک آپ پہلی دکان والا سوٹ ہی کیوں نہ خریدیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاس چشمی زیادہ چھائیں موجود ہوں گی آپ اتنا ہی پرسکون ہوں گے۔ ناخوشگوار واقعات کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل بی میں ان واقعات کے دیگر پہلوؤں کو بھی عیاں کیا جاتا ہے تاکہ فرد کے سامنے زیادہ چھائیں مہیا کیے جائیں اور وہ اپنے نقوش کو بہتر طریقے سے تبدیل کر سکے۔

مرچو

ہر روئے کے پیچھے مقاصد مثبت ہوتے ہیں

کسی کاروبار پر غور و خفاہر نکلتی ہیں کہ ہوئی کسی طرح اس فرد کے حوالے سے جو اس پر عمل کر رہا ہو کچھ مثبت مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نقد کرنا یا شہ خط روئے ہے مگر نقد کرنے والے کا موقف ہوتا ہے کہ اس طرح کرنے سے اس کو سکون ملتا ہے۔ اس کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے یا اس کو گہری نیند آ جاتی ہے یا پھر برے احساسات سے بچھڑا حاصل کر لیتا ہے۔ اسی طرح ایک سرگت فوش کہتا ہے کہ سرگت اس کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ یہ قبض کشا ہے۔ اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پریشانی کے عالم میں سکون فراہم کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ جب تذکرہ بالا مفروضے یعنی ہر روئے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں تو گمان ہے کہ

عام لوگوں کی نظر سے اوجھل ہی رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ سرگت کا ذکر محض مثال کے طور پر کیا گیا ہے لیکن اگر ان مثبت مقاصد کو کسی اور طریقہ سے پورا کر دیا جائے تو فرد کا رویہ بدل جائیگا۔

زعمی میں ہمارے ایسے بے شمار رویے ہوتے ہیں جو حقیقی ہونے کے باوجود مثبت پہلو بھی رکھتے ہیں لیکن بد قسمتی سے ہم ان سے بہرہ ور نہیں ہوتے۔ این ایل بی میں کہتے ہیں کہ اگر کسی حقیقی رویے کے ان مثبت پہلوؤں کو بھی ظاہر کر دیا جائے تو زعمی میں رویوں کے اندر نمایاں تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔

ہر روئے کے پیچھے مقاصد مثبت ہوتے ہیں
 آمین

این ایل پی کے چار بنیادی ستون

کسی بھی فرد میں جسمانی، نفسی اور نفسیاتی تبدیلیاں لانے کے لیے این ایل پی کے چاروں بنیادی ستونوں کو یک وقت استعمال کرنا چاہیے لہذا اورج ذیل ستونوں کو اچھی طرح سمجھنا اور اس پر عمل کرنا از حد ضروری ہے۔

1- حاصل

2- تعلقات

3- رویہ میں چلک

4- حیات

حاصل Outcome

اس کے لغوی معنی ہیں کوئی نتیجہ، گول، مشن، مقصد جس کو حاصل کرنے کے لیے فرد شدید خواہش رکھتا ہو۔ یہ مستقبل میں ہونے والی ایک تصوراتی کیفیت ہوتی ہے جس میں فرد نے مستقبل قریب یا بعد میں کچھ نتائج حاصل کرنا ہوتے ہیں، جس کے لیے سوال یہ ہوتا ہے آپ حقیقت میں کیا چاہتے ہیں؟ کہاں چاہنا چاہتے ہیں؟ کیا بننا چاہتے ہیں؟ آپ کا مقصد جتنا زیادہ واضح ہوگا اتنا ہی اس کو حاصل کرنا آسان ہوگا۔

اس طرح کسی بیماری سے شفا حاصل کرنا بھی مقصد ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے لیے براہ راست شفا کے بارے میں سوچنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ ہم

سوچ کی نسبت ادویات پر زیادہ بھروسہ کرنے کو اہمیت دیتے ہیں جبکہ ادویات صرف بیماریوں کے حلقہ وضاحت کرتی ہیں نہ کہ صحت کا گول تعین کرنے میں مدد کرتی ہیں لہذا تندرست ہونے کے لیے پہلے گول کا تعین کرنا ہی جلد صحت مند ہونے کے مترادف ہوتا ہے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ کا کوئی واضح مقصد نہیں ہوتا جب تک آپ حاصل ہی نہیں کر سکتے۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض سے چھٹکارا پانے کے لیے سب سے پہلے آپ کو واضح گول بنانا ہوگا۔

تعلقات Rapport

تعلقات کا مطلب ہے کہ ایک دوسرے کے درمیان معلومات کا تبادلہ کرنا۔ معلومات کا یہ تبادلہ دوستوں، بیوی، بچوں، چھٹی کے ساتھ جسم اور ذہن کے درمیان، ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں بہترین تعلقات بنانا بھی ایک فن ہے اور ہر شخص سیکھ سکتا ہے۔ زندگی میں وہی لوگ کامیاب ہوتے جنہوں نے اچھے تعلقات بنائے بلکہ زندگی میں بہترین نتائج بھی پیدا کئے۔ ایک جامع تحقیق کے مطابق جن لوگوں نے اچھے تعلقات بنائے وہ نہ صرف زندگی میں کامیاب ہوئے بلکہ وہ بیماریوں سے بھی چھٹکارے ہوئے اور وہ جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے چہرہ پر مسکراہٹ ہوتی ہے اور وہ خوش و خرم نظر آتے ہیں۔

جسم اور ذہن کے درمیان اچھے تعلقات ہونا اچھی صحت کی نشانی ہوتی ہے۔ بظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ جسم اور ذہن طبعہ و طبعہ کام سرانجام دیتے ہیں لیکن

مرچو

ہر شخص کو اپنے والدین پر رحم کرنا چاہیے

حقیقت یہ ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ جو ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ہمارے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات پھر ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فنی خیالات کی صورت میں ناکامی اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے مل کر کام کرنے سے اچھی صحت اور کامیابی ملتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگرچہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو طاقتور خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے بیرون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے اپنے والد کے کاروبار میں بھی ہاتھ بٹانا چاہیے۔ یوں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے، جس پر اگر کوئی بندوبست پایا جائے تو کئی نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بہترین تعلقات قائم کرنے کا مطلب ہے کہ کشمکش پیدا کئے بغیر پرسکون رہنے ہوں اپنے ذہن کے دونوں حصوں سے اس طرح کشمکش کر کے سکے کو مل کر میں جیسے دو افراد آپس میں بیٹھ کر گفتگو کرتے ہیں۔

روپے میں لچک Behavioral Flexibility

عام زندگی میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے تو وہ شخص اس کا تہا دل دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ این ایل پی میں اسے روپے میں لچک کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی

ہے کہ ایک فرد کو گھر سے دفتر پہنچنا ہے۔ مگر سب باہر نکل کر اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کسی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرد کوئی تہا دل راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تکلیف دہ تھا مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تکلیف دہ راستہ اختیار کر کے ثابت کر دیا کہ اس کے حراج میں لچک ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظام معیض خراب ہو تو اس کو درست کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو عارضی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس لچکدار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے برعکس اگر وہ لچکدار رویہ نہ پاتا تو اس کا نظام معیض اس قدر جلد ٹھیک نہ ہوتا بلکہ مین ممکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتا۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر لیتے جب تک مسلسل اپنے رویے میں تبدیلیاں لاتے جائیں۔

مرچو

والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

حیات



ہر شخص تمام تر معلومات اپنے حواس کے ذریعے ہی حاصل کرتا ہے اور ان حواس سے ہی انسان کو اپنے ارد گرد کے ماحول کا ادراک ہوتا ہے۔ ہماری زندگی کے تمام تر تجربات اور واقعات کے بارے میں معلومات کا تانا بانا ان حیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتا ہے اور اسی ترچیب سے ہی ہماری یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ہماری کیفیات ان حیات اور جسم کی حرکات و سکنات سے مل

کر بنتی ہیں اور یہ کیفیات براہ راست ہمارے رویے اور صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ کوئی شخص اپنی حیات کو جس قدر زیادہ بڑھاتا یا بکھرتا ہے اسے ہی زیادہ اچھے نتائج حاصل کر لیتا ہے۔ ایک نابل انسان میں پانچ بنیادی حیات پائی جاتی ہیں دیکھنا، سننا، سونگنا، چمکنا، محسوس کرنا مگر این ایل پی میں کسی تبدیلی اور آموزش کے لیے صرف تین حیات بھری سہمی، اور احساسی کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

بھری حس

یہ حس تمام حیات میں سب سے زیادہ اہم مقام رکھتی ہے بلکہ اس کو تمام حیات کی ملکہ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہی کسی فرد کو سب سے زیادہ معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

سہمی حس

گرد و نواح کے ماحول سے آگہی حاصل کرنے کے لیے دوسرا بڑا ذریعہ سہمی حس ہے۔ اس حس کی مدد سے کوئی شخص دیکھے بغیر شخص صوتی ذریعے سے پہچان لیتا ہے۔ اسی طرح سمٹ اور قاس کے قانون بھی دیکھے بغیر اسی حس کی مدد سے ہی کیا جاسکتا ہے۔

احساسی حس

یہ حس کسی بھی جسمانی رد عمل کے لیے کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی میں چمکنے اور گھٹنے کی حیات کو احساسی حس ہی تصور کیا جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ ہماری زندگی کے تمام تجربات اور واقعات حیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتے ہیں اور اسی ترتیب سے انسانی یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ان حیات کو ہم دو طرح سے استعمال کرتے ہیں۔

☆ اصل واقعہ میں سے گزرتے ہوئے بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

☆ اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لانے کے لیے اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں جبکہ کوئی تصوراتی خاکہ تشکیل کرنے کے لیے بھی اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

کسی واقعہ کو یادداشت میں محفوظ کرنے کے لیے بیرونی طور پر حیات کا استعمال کرتے ہیں مثلاً کسی پارک میں سیر کرتے ہوئے اس سڑک پر آگھوں سے دیکھتے ہیں اپنے کانوں سے آوازیں سنتے ہیں اور ہر جگہ محسوس کرتے ہیں۔ اس پارک کی سیر کو ذہن میں محفوظ کرنے کے عمل کا مشاہدہ کریں تو پتہ چلے گا کہ اپنی حیات کو مزید چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں استعمال کیا ہے۔

دیکھنے والی حس

پارک کی یہ تصویر ایک اینڈ و پوائنٹ پارکین، بیڑی یا چھوٹی قریب یا دور، واضح یا غیر واضح، روشن یا دھم۔

سننے والی حس

یہاں پر موجود آوازیں، بلیر یا آہستہ دور یا قریب، نرم یا سخت، دھک دھک کرنا مسلسل آنے والی، سریلی یا بے سری

احساسی حس

سکون یا بے سکونی، ہلکا یا بھاری پن، گرم یا سرد، یا چست
این ایل پی میں حیات کے ان چھوٹے ٹکڑوں کو "حانوی حیات" کہتے ہیں جن سے مل کر واقعات ہماری یادداشت میں محفوظ ہوتے ہیں۔ کسی واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لانے کے لیے اندرونی طور پر انہیں حیات کو اسی ترتیب سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان حانوی حیات کا امتیازی فرق اس طرح ہے۔

بھری حانوی حیات کے چھوٹے حصے

امین

بھری	یا	سکھا
روشن	یا	تاریک
رنگدار	یا	کالی اور سفید
متحرک	یا	ساکت
خفاف	یا	دھندلی
قریم میں	یا	بغیر قریم کے
واضح	یا	غیر واضح
ایک طرف سے	یا	تین اطراف سے

ساز

بنا یا چھوٹا
موتا یا پتلا

فاصلہ

دُور یا قریب

سمت

دائیں یا بائیں
اوپر یا نیچے
آگے یا پیچھے

شکل

خواہصورت یا بدصورت

سمعی ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

فاصلہ

دُور یا قریب

سمت

دائیں یا بائیں
اوپر یا نیچے
آگے یا پیچھے

رفقار

تیز یا سست
گونچدار یا بچاؤ دار
الفاظ میں یا نہ سمجھانے والی
سرلی یا پٹری
نرم یا سخت
واضح یا غمراش
اکتار یا رک رک کر

احساسی ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

دباؤ

کم یا زیادہ

سطح

کھردری یا ملائم
نرم یا سخت

مِرْچُو

اے مہرِ گل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

درجہ حرارت

مگر	یا	غضا
-----	----	-----

وزن

بھاری	یا	ہلکا
-------	----	------

ذائقہ

جھین	یا	خوش
------	----	-----

بیضا	یا	کڑوا
------	----	------

حالت

ملمہ	یا	تیز
------	----	-----

خوش	یا	عاجل
-----	----	------

حلی	یا	خوشی
-----	----	------

آرام	یا	درد
------	----	-----

پخت	یا	سُست
-----	----	------

بے چین	یا	پُر سکون
--------	----	----------

خک	یا	مکیلا
----	----	-------

بدبو	یا	خوشبو
------	----	-------

زعمی کے کسی واقعہ یا تجربہ کو ذہن میں لانے کے لیے ان قانونی حیات کو ہم
دو طرح سے استعمال کرتے ہیں۔

1- تعلق Associate

تعلق والی حالت میں فرد اپنے تمام حواسِ خمسہ کو بھر پور انداز میں استعمال
کرتے ہوئے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل میں اتنا متنب ہو جاتا ہے کہ بیرونی ماحول سے
بالکل بے خبر ہو جاتا ہے اور اندرونی طور پر وہی دہاؤ یا پرسکون احساسات پیدا ہو جاتے
ہیں اگر وہ محبت کے بارے میں سوچتا ہے تو اس کی تمام تر توجہ محبت کے لحاظ پر مرکوز
ہو جاتی ہے اور وہ اتنا متنب ہو جاتا ہے کہ خود کو ان محبت کے واقعات سے گزرتا ہو محسوس
کرتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں تعلق والی حالت میں آپ ماضی کے کسی مشاہدہ کے
بارے میں اس انداز میں تصور کرتے یا سوچتے ہیں جیسے واقعہ آپ کے سامنے ہو رہا ہو
ہیں۔ آپ اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں قانون سے سننے ہیں اور وہی کچھ محسوس کرتے
ہیں جو آپ نے پہلی مرتبہ محسوس کیا تھا۔

لا تعلق Dissociate

لا تعلق والی حالت میں آپ اپنے بارے میں بیرونی طور پر باخبر ہوتے ہیں
اور اندرونی لحاظ سے بالکل غافل ہو جاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں لا تعلق والی حالت
میں آپ ماضی کے کسی واقعہ کا اس طرح سوچتے ہیں جیسے آپ خارجی حیثیت سے مشاہدہ کر
رہے ہیں یا دور سے اپنے بارے میں اس کی فلم دیکھتے ہیں اور اس کے پار یک جزئیات

سے مکمل طور پر غافل رہتے ہیں جس میں آپ کے احساسات بھی مخدوش ہو جاتے ہیں۔ اس کی مثال ایسے لی جاسکتی ہے کہ خود کو پر سکون رکھتے ہوئے فرد یہ تصور کرے گا کہ وہ دس فٹ کے قاسطے سے خود کو لان میں کرسی پر بیٹھا پسندیدہ مشروب پیتا ہوا دیکھ رہا ہے۔ سامنے میز پر مشروب والا دیکھ پڑا ہوا ہے ایسی حالت میں فرد اپنے احساسات نوٹ کرے تو اس کے احساسات کم ہی ہوتے ہیں۔

اس کے برعکس تعلق والی حالت میں فرد خود اس کرسی پر جا کر بیٹھ جائے اور ہاتھ میں مشروب کا گلاس پکڑ لے اور اسے منہ سے لگائے جیسے جیسے مشروب نگٹے سے نیچے اترتا جائے گا مشروب کی ٹھنڈک اور ذائقہ بھی محسوس ہوگا اب وہ اپنے احساسات کو نوٹ کرے جو کہ پہلے سے بڑھ چکے ہیں۔

اس مشق سے ثابت ہوا کہ جب کسی بھی واقعے کا مشاہدہ کیا جاتا ہے تو احساسات کی شدت کم یا بھرپور ہو جاتی ہے اور جب اسی واقعے میں خود کو مشغول کر لیا جائے تو احساسات کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ احساسات کی شدت بڑھتی ہے تو فرد تعلق والی کیفیت میں ہوتا ہے اور جب احساسات کی شدت کم یا ختم ہو جاتی ہے تو وہ لاکھٹن والی کیفیت میں چلا جاتا ہے۔

اب ہم سبھی تجربہ زندگی کے کسی حقیقی واقعہ پر کر کے دیکھتے ہیں تاکہ آپ کو صحیح سمجھ آ جائے۔ اپنے کسی حالیہ خوشگوار مشاہدہ یا واقعہ کا انتخاب کریں یا دور سے اس واقعہ کا اصل زندگی میں موجود ہونا انتہائی ضروری ہے کیونکہ تخیلاتی واقعہ سے بات نہیں بنے گی مثلاً کسی پارک میں سیر کرنے گئے ہیں یا کوئی شادی بیاہ کا موقعہ ہو۔ اس کو ذہن میں لائیے اور اس مشاہدے کو خود پر غاری کر لیجئے۔ اپنی آنکھوں سے وہ سب سمجھ دیکھنے کی کوشش کیجئے، جو آپ نے دیکھا تھا۔ واقعہ کے جزئیات تصورات، رنگ و روشنی وغیرہ جو

کچھ آپ نے سنا تھا اسے سنئے، آوازیں، شور و غل اور اسی طرح جذبات حرائج وغیرہ موقع احساسات دوبارہ محسوس کیجئے۔ ایسے دیکھئے جیسے اصل واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

اب آپ اپنے جسم سے باہر تھیں اور وقت سے دور کسی ایسی جگہ خود کو لے جاتے ہوئے محسوس کریں جہاں سے آپ اب بھی اس خوشگوار واقعہ میں خود کو دیکھ سکتے ہیں یعنی تعلق والی حالت میں لے جائیں اور اس طرح تصور کریں جیسے آپ خود کو کسی قلم میں متحرک دیکھ رہے ہیں۔ اس انداز میں سوچتے سے آپ کے احساسات میں کیا فرق پڑا ہے؟ کہاں آپ کے محسوسات زیادہ شدید تھے، پہلی حالت میں یا دوسری میں؟ ان کیفیات میں موجود فرق ہی دراصل تعلق اور لاکھٹن والی حالت ہوتی ہے۔ اس تعلق اور لاکھٹن والی خصوصیات کو استعمال کرتے ہوئے آپ اپنی زندگی کے واقعات کو انتہائی طور پر تبدیل کر سکتے ہیں۔

مِرْجُو
ایک کتاب کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

ہمارا ذہن کیسے کام کرتا ہے؟



مرچو

اے مالکِ حل میرے والدین پر رحم فرما

ایک فلم ڈائریکٹر جس طرح اپنی فلم کو دکھانے کے لیے اپنے کمرے کا زاویہ، رنگ و روشنیاں موسیقی کا والیوم کم یا زیادہ، تصویروں کے حرکت کرنے کی رفتار کو تبدیل کر کے اپنے ناظرین پر اپنی پسندیدہ کیفیت طاری کر سکتا ہے۔ آپ بھی اس طرح خود پر اثر انداز ہونے والے ذہن کی کسی بھی واسطے کا تاجر بدل سکتے ہیں۔

میں آپ کو بتاتا ہوں کہ یہ کیسے ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ متفقین کرنا بہت اہم ہے۔ اس لیے ان میں سے ہر ایک مشق کو بڑے غور سے پڑھنا ہوگا اور پھر رک کر، آگے مطالعہ کرنے سے پہلے اسے عمل کرنا ہوگا۔ کسی اور کی ہر ایسی مشق یہ متفقین کرنا بہتر ہوگا۔

ہاری ہاری ایک انتظامیہ انہیں اور ان کا جواب دیں۔

آپ کسی بھی خوشگوار یاد کے بارے میں سوچیں، یہ حالیہ واقعہ بھی ہو سکتا ہے اور بہت پرانا بھی لیکن ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ واقعہ کا اصل زندگی میں رونما ہوا ہے۔ آنکھیں بند کر لیجئے پر سکون ہو کر اس کے حلقہ سوچئے۔

سب سے پہلے اس واقعہ کا تصور لیں اور اسے زیادہ سے زیادہ روشن کرتے چلے جائیں۔ جوں جوں تصور میں چمک دکھ پیدا ہوتی ہے، اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کی کیفیت کیسے بدلتی جاتی ہے پھر اس کے بعد میں چاہوں گا کہ آپ اپنی ذاتی تصویر کو اپنے قریب تر لائیں، اب اسے روکیں اور اسے بڑا کرنا شروع کریں۔ جب آپ تصور کے ساتھ یہ عمل کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ واقعہ کی شدت تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہے ناہیں پہلے؟ خوشگوار یاد کو زیادہ روشن بڑا اور قریب تر کرنا، پہلے سے بھی زیادہ خوشگوار بن کر ختم ہوتا ہے۔ یہ اندرونی تصاویر کا نظام لطف کو مزید بڑھا دیتا ہے جس کے بعد زیادہ طاقت اور لطف انگیز کیفیت آپ پر طاری ہو جاتی ہے۔ وہی خوشگوار یاد جس پر اب تک کام کر رہے ہیں دوبارہ ذہن میں واپس لائے اپنی یادداشت کو پہلے کی نسبت گرم تر نرم تر اور زیادہ ہموار بنائے، ناکانوں میں چڑتی آوازوں اور صوتوں کا والیوم بڑھا دیجئے۔ ان میں تسلسل اور موسیقیت کی گہرائی پیدا کیجئے۔ اب دیکھیں اس مشاہدے کے بارے میں آپ کے محسوسات کو کیا ہوتا ہے؟

سب لوگوں کا ردعمل ایک جیسا نہیں ہوتا مختلف لوگوں میں مختلف تاثرات اور احساسات ہوتے ہیں۔ آپ میں سے اکثر لوگوں نے محسوس کیا ہوگا کہ تصور کو روشن تر اور زیادہ بڑا اور اندرونی تصاویر کو زیادہ گہرائی دی، اثر انگیز بنانا تو اس نے آپ کو زیادہ مثبت اور قوت بخش کیفیت دے ڈالی۔ مشاورتی سیشنوں میں جب میں یہ مشق کرواتا ہوں تو

میں کسی بھی شخص کی جسمانی حالت دیکھ کر اس کے ذہن میں پیدا شدہ کیفیت کو سمجھ سکتا ہوں۔ اس کے سانس کا عمل مگر اب ہو جاتا ہے، کندھے سے سیدھے ہو جاتے ہیں، چہرہ پر سکون ہو جاتا ہے، اس کا سارا جسم چست اور توانا لگنے لگتا ہے۔

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوشگوار یاد پر کرتے ہیں۔ آپ کسی ایسا واقعہ کا انتخاب کیجئے جس نے آپ کو بری طرح آپ بیت کیا ہو اور رد کا باعث بنا ہو یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ اب اسی تصور کو زیادہ چمک دار بنائیں اپنے قریب لائیں اور اس کو بڑا کر دیں۔ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے؟ اکثر لوگوں کو اپنی حقیقی کیفیت میں زیادہ شدت محسوس ہوتی ہے۔ پرانی یادیں پہلے سے زیادہ طاقت ور ہو کر سامنے آ جاتی ہیں۔ اب تصور کو واپس اصل جگہ پر رکھ دیں۔ اگر آپ اسے چھوٹا غیر واضح، دھندلا، دھم اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں تو کیا ہوتا ہے؟ اسے آزمائیں اور اپنے محسوسات میں فرق نوٹ کریں۔ آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کے حقیقی جذبات اپنی طاقت کو بیٹھے ہیں۔

اب اسی واقعہ کی سبھی ثانوی حیات کا تجربہ کرتے ہیں اس مشاہدے میں آواز ہی خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب میں اور اگلا لگنوں پر غور کریں، آوازوں کو واضح محسوس کریں۔ توقع ہے کہ اس طرح کی صورت حال پیدا ہوگی کہ حقیقی جذبات شدید ہو جائیں گے۔

میری خواہش ہے کہ آپ یہ مشقیں زیادہ اور کثرت اور گہرائی کے ساتھ طاعان اعداد میں اس طرح کرتے جائیں کہ آپ کو محظوم ہو کہ کون سی ثانوی حس آپ کے لیے قوت بخش ہے۔ اس کے لیے دوبارہ ان اقدامات کو اپنے ذہن میں دہرائیں گے تاکہ آپ کو صحیح علم ہو کہ تصور اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل

دیتی ہیں۔

اپنی ابتدائی ناخوشگوار یاد کو لیجیے اور اسے پہلے سے چھوٹا کر دیجئے، دیکھتے رہیے کہ تصور کو چھوٹا کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ اب اسے غیر مرکوز دیجئے اسے دھم اور دھندلا اور ناقابل ردیع بنا دیجئے۔ اب اسے خود سے دور کر دیجئے اپنی دور کہ جہاں سے یہ مشکل دکھائی دے اور آخر میں اس تصور کو ایک تشدد میں تبدیل کر دیں پھر اس کو بالکل ہی غائب کر دیں۔ اس تصور کے غائب ہونے کے بعد آپ میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کو نوٹ کریں۔

ابھی تک آپ نے اپنی ذاتی تصویروں پر کام کیا ہے اب یہی چیز سبھی حس پر آزمائیے، سماعت میں بدلتی آوازوں کا دالیم کم کیجئے انہیں دھما اور کمزور کر دیجئے اور ان کا تسلسل اور جوش ختم کر دیجئے ان کو تبھانے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ ساتھ تصویروں کو شکستہ سا محسوس کیجئے۔ اس عمل سے گزرنے کے بعد نوٹ کریں کہ آپ ناخوشگوار یاد کے ساتھ کیا تعلق ہے؟ اس کی حادہ طاقت ختم ہو رہی ہوگی، تنگ و تنگ و جود ہی نہ رہے یا انتہائی کمزور اور معمولی دکھ درد والا ہو جائے۔ آپ باطن کے بہت تکلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے باری باری ان کو اس طرح بے طاقت بنا سکتے ہیں، تحلیل اور کمزور کر سکتے ہیں اور مکمل طور پر غائب بھی کر سکتے ہیں۔

میرے خیال میں ان تجربات کے بعد آپ اب اچھی طرح سمجھ چکے ہونگے کہ ابن الہی نے اپنی کئی کئی طاعانوں کی طرح کام کرتی ہے اور کتنی طاقتور ہے۔ چند لمحوں میں آپ نے ایک مثبت احساس لیا، اسے طاقتور اور زیادہ قوت بخش بنا ڈالا۔ آپ نے خود پر طاعانی طاقتور اور حقیقی تصور کو لیا اس کی قوت کو بھی ایک ایک جھٹکے میں ختم کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ باطنی میں آپ اپنی انفرادی تصاویر کے رحم و کرم پر ہوا کرتے تھے۔ اب آپ کو علم

مرچو
لے مالک کل میرے والدین پر

ہونا چاہیے کہ ان معاملات کو آپ اس ڈگر پر نہیں چلنے دیتا ہے۔

بنیادی طور پر آپ اپنی زندگی دوشیں سے کسی ایک انداز میں گزار سکتے ہیں۔ ایک یہ ہے کہ ماضی کی طرح ہی اپنے ذہن کو کام کرنے دیں۔ یہ خود بخود ماضی کی کوئی بری تصویر، آواز یا احساس آپ کے سامنے لے آئے گا اور آپ خود کا طریقے سے اس پر اپنا رد عمل کرتے رہیں۔ بالکل اسی طرح بے خبر ہو کر جس طرح ایک تیل، تیل نکالنے والے کپڑوں کے پتھر لگاتا رہتا ہے۔ دوسری صورت یہ کہ آپ اپنے ذہن کو شعوری طور پر خود چلانے کا فیصلہ کر لیں برے مشاہدات اور تجربات کے کران کی شدت کو آہستہ آہستہ ختم کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے سامنے اس انداز میں تصویر کر سکتے ہی کہ وہ آپ پر حاوی نہ ہو سکیں۔ ایک ایسے انداز میں جو انہیں اتنا شکستہ اور کمزور کر ڈالے کہ آپ موکر طریقے سے اسے ہینڈل کر پائیں۔

میں ایک بار بھارتا کید کرتا ہوں کہ مندرجہ بالا مشقوں کو پوری توجہ کے ساتھ اچھی طرح سمجھیں لیکن یہ اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک آپ خود پر عینک نہیں کرتے۔

باب 2

نروس سسٹم

اگر آپ ٹیکل وین کے کوڑکھولیں تو اس کے اندر لامحدود چھوٹی بڑی تاروں کے نیچے نظر آئیں گے جن کی مدد سے یہ چلا ہے اسی طرح انسانی جسم میں چھوٹے اور بڑے اعصاب کا جال پورے جسم میں پھیلا ہوا ہے۔ اس جسم کی کارگزاری کا انحصار صرف نروس سسٹم کی صلاحیت پر ہے۔ انسان اپنے نروس سسٹم کو زندگی میں کوئی بھی نتیجہ حاصل کرنے کے لیے بھٹاڑا دے گا جب کہ وہ گرام کر سکتا ہے اور یہ اسے ہی متان دینے کی صلاحیت رکھتا ہے جتنا کہ اسے استعمال کیا جائے۔ ساخت کے لحاظ سے نروس سسٹم دو حصے ہیں۔

1۔ سنٹرل نروس سسٹم Central Nervous System

دماغ اور حرام مغز پر مشتمل نظام انسانی جسم میں سب سے بڑا نظام کہلاتا ہے۔ اسی نظام سے کئی نیسٹن کلک کر پورے جسم میں پھیل جاتی ہیں جن کے ذریعے تمام اندرونی اور برونی بیانات کی رسائی دماغ تک ہو پاتی ہے۔ اس کے بعد جسمانی افعال اور تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں تمام نفسیاتی عوامل جیسا کہ یاد رکھنا ہو چکا، جذبات

احساسات اسی حصہ میں پیدا ہوتے ہیں اور پورے جسم کی کارگزاری پر اثر انداز ہوتے

ہیں۔

منترل نروس سسٹم



2- پیری فرل نروس سسٹم Peripheral Nervous System

منترل نروس سسٹم سے نکل کر ہر ایک نروس کا چال پورے جسم میں پھیل جاتا ہے۔ ان نروس کے جوڑے تعداد کے لحاظ سے 43 ہیں اور آٹوٹوک نروس سسٹم کا نظام ہوتا ہے۔ ہر قسم کی بیرونی معلومات حواسِ غصہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کر کے منترل نروس سسٹم کو پہنچانا اور کسی عمل کے لیے واہبی پیغام جسم کو پہنچانا اسی کے ذمے ہوتا ہے۔

افعال کے لحاظ سے نروس سسٹم کے ذمے ہر قسم کی بیرونی معلومات حواسِ غصہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کرنا اور منترل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واہبی جسم کو پیغامات دینا ہوتا ہے۔ اس طرح کام کے حساب سے اعضاء کا کوئی نہ جڑ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1- سویٹک نروس سسٹم Somatic Nervous System

سویٹک نروس سسٹم کے ذمہ ہڈیاں، جوڑوں، نروس، دھگوں اور جلد سے پیغامات وصول کرنا اور منترل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واہبی جسم کو پیغام دینا ہوتا ہے۔

2- آٹوٹوک نروس سسٹم Autonomic Nervous System

انسانی جسم میں یہ نظام خون کی نالیوں، اندرونی اعضاء، دل، معدہ، بڑی آنت، جگر، مثانہ، جینی افعال اور غدود جو مختلف رطوبتیں پیدا کرتے ہیں ان کے اور منترل نروس

سٹم کے درمیان پیغام رسانی کا کام سرانجام دیتا ہے۔ جذبات کی بدولت ہونے والی جسمانی تبدیلیاں آٹونومک نروس سٹم کے ذریعے متحرک ہوتی ہیں۔ اس سلسلے پر ہی جذباتی اور غیر جذباتی کیفیت کا فرق معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جذباتی کیفیت سے یہ نظام متحرک ہوتا ہے اور غیر جذباتی کیفیت میں خاموشی اختیار کر جاتا ہے۔ انسانی یقین اور اعتقادات اس سٹم کے ذریعے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ یہ دونوں سٹم بالکل ایک دوسرے کے مخالف کام کرتے ہیں۔ اگر ایک کا کام اعضا کو متحرک کرتا ہے تو دوسرا اس کے الٹ یعنی پرسکون کرتا ہے۔

i۔ پیرا سیمپٹھک نروس سٹم

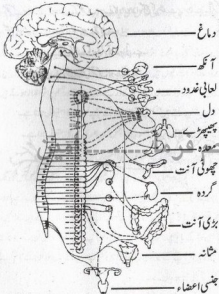
Parasympathetic Nervous System

آکھ کی پتلی کو بند کرنا، دل کی دھڑکن کو آہستہ کرنا، معدے کی کارکردگی کو پرسکون رکھنا، بڑی آنت کو تارل رکھنا، مثلاً نہ کو تارل رکھنا، سانس کی نالیوں کو کھینچنا اور جسم کے بالوں کو تارل حالت میں رکھنا۔

ii۔ سیمپٹھک نروس سٹم Sympathetic Nervous System

آکھ کی پتلی کو کھولنا، دل کی دھڑکن کو تیز کرنا، معدہ اور بڑی آنت کی کارکردگی کو کھڑا کرنا، مثلاً نہ کو تارل رکھنا، سانس کی نالیوں کو کھولنا اور جسم کے بالوں کو کھڑا کرنا اس نظام کے ذمے ہے۔

آٹونومک نروس سٹم



نیوران Neuron

نیوران انسانی نروس سسٹم کا سب سے چھوٹا یونٹ ہوتا ہے جن سے مل کر انسان کے اعصابی نظام کی ساخت ہوتی ہے۔ یہ برقی مسج (Stimulus) سے متحرک ہوتا ہے۔ نیوران کے متحرک ہونے کا دارودار مسج کی شدت پر ہوتا ہے۔ اگر کسی مسج کی شدت زیادہ ہو تو دو کام ہوتے ہیں۔

- 1- نیوران کے عمل کرنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔
- 2- نیوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں۔



زبان اور نروس سسٹم

ہم چچوں کے ہارے میں کس طرح ہاتھیں کرتے ہیں؟ دوسرے لوگوں اور خود سے کس طرح کلام کرتے ہیں۔ یہ کام ہماری زبان سرانجام دیتی ہے کہ ہم ان کی کیا تعریف کرتے ہیں اور انہیں خاص معنی کیا دیتے ہیں، پھر اس فریم (معنی اور تعریف) کو ظاہر کرنے کے لیے مختلف الفاظ اور جملے استعمال کرتے ہیں۔ زبان ہمارے نروس سسٹم پر زبردست حقیقی یا مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ زبان کے اسنے زبردست اثرات کیوں ہیں اور انہیں کیسے جانا جائے۔ الفاظ اور جملے ہمارے جیڑی فرل نروس سسٹم اور آٹوٹوک نروس سسٹم کے ذریعے ہماری سوچ اور جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً جب آپ کہتے ہیں ”کری“ تو اس لفظ کے پیچھے حیات کا استعمال ہوتا ہے۔

- 1- ذہن میں کری کی تصویر بنانا جس میں ہماری جسم کا استعمال ہوا ہے۔
- 2- اس پیچھے سے احساس کی زبان کا استعمال ہوا ہے۔

مرچو

کری کے اس تصور کو آپ ذہن میں اس انداز میں رکھیں گے کہ اس کا رنگ کیا ہے؟ ”رنگین ہے یا یک رنگ؟“ ”روشن یا اندھیرا، واضح یا غم قریب ہے یا دور، اس تصویر کا سائز کیا ہے، چھوٹا یا بڑا، یہ تصویر آپ دماغ میں کہاں رکھتے ہیں۔ دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔ کری کے اس تصور کو اگر آپ ذہن میں روشن، قریب، بہت بڑا دیکھتے ہیں تو آپ کے نیوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔

جب کری پر جیسے جیسے تو اس کے ہارے میں احساسات کو ذہن میں اس طرح محفوظ کر چکے۔ ”سخت یا نرم، گھروڑی یا ٹائٹ، گرم یا ٹھنڈی، آرام دہ یا غیر آرام دہ ہے۔

جب ہم ایک جملہ بولتے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعلق بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حساب سے ہر جملے کو ذہن میں مختلف انداز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے نروس سسٹم کو کسی کام کے لیے متحرک یا غیر متحرک کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک فانی مشق کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماضی)

2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ (مستقبل)

ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو ادا کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا، واضح، روشن و قریب آؤں گا یاں "تعلق" والا تصور بنتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی والے احساسات پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش مہیا کرتا ہے۔ چنانچہ حیات کو اس انداز میں استعمال کرنے سے تعداد اور رفتار کے لحاظ سے بہت زیادہ تیز اور استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے معمول نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر اس کو کوئی ایک دہچے دیتا ہے۔

2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ اس جملے میں آپ کے ذہن میں واضح اور "تعلق" والا تصور بنتا ہے جس کے ساتھ متحرک کرنے والے احساسات قدر کم ہوتے ہیں اور تیز رفتاری بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح، دور، دُھندلا اور چھوٹا تصور بنتا ہے اور آپ مکمل طور پر "تعلق" والی حالت میں ہوتے ہیں اور انتہائی کم تعداد میں تیز رفتاری استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ متحرک ہو سکیں۔

اس مشق سے ہمیں معلوم ہوا کہ ہماری زبان کے چھپے نرسنگی کرنے والے کوئی تصورات اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لحاظ سے ان اندرونی تصورات کو جوڑنے کا مکمل نروس سسٹم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماضی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ان جملوں کو تبدیل کر کے ہم کافی حد تک اپنی زندگی میں تبدیلیاں لاسکتے ہیں البتہ براہ راست تصویروں اور احساسات میں تبدیلی لانے سے حیران کن نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی تکنیکوں کو دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

این ایل پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ ان الفاظ پر عمل کرنا بہت آسان ہے اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رفتار سے تیز رفتاری استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص ہارمونز اور روپوشیاں پیدا ہوتی ہیں جو آپ کے نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن سے جذبات، احساسات اور اعتقادات منظم ہوتے ہیں جو آپ کو مکمل کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں جب آپ مسلسل حقیقی الفاظ اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہٹ، بے چینی جیسے برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر ذہن واپس جسم پر اثر انداز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کر دیتا ہے۔ آپ یہی الفاظ اور جملوں کو تبدیل کرتے ہیں اور یہی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نظم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی شکل

میں کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اس طرح روز بروز مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ فرد یہ سوچتا ہے کہ بظاہر اسے کوئی مسئلہ نہیں ہے اور نہ کوئی مرض تقصیر ہوتا ہے این ایل بی کا ایک اصول ہے ”ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کھیل پڑے ہیں“ مثلاً آپ کہتے ہیں کہ میں تندرست اور صحت مند نہیں ہو سکتا میں یہ کام نہیں کر سکتا یہ بہت مشکل ہے اس طرح کے جملے آپ کو مل کرنے سے روک دیں گے اس کے برعکس اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں کر سکتا ہوں، یہ بالکل آسان ہے تو آپ کے اندر عمل کرنے کے لیے قوت پیدا ہو جائیگی۔ یا دوسرے گھمبیر مسائل اس وقت چٹن آتے ہیں جب آپ مسلسل حقی الفاظ اور جملوں کو بار بار دہراتے رہتے ہیں جس کے نتیجے میں آپ وقتی اور جسمانی طور پر بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی کے حالات بدلنا چاہتے ہیں نفسیاتی مسائل کے حل اور ڈپریشن پر قابو پانے کے حتمی ہیں تو آج ہی دانستہ طور پر مثبت الفاظ کا استعمال شروع کر دیں۔

مرچو

ہے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

کیفیت کے اجزاء

کوئی بھی کیفیت اچھی یا بری ہو ان دو اجزاء سے مل کر بنتی ہے۔

1۔ حیات کا اندرونی استعمال

کوئی فرد جب رات کی تنہائی میں بیٹھ کر اپنے آپ سے باتیں کرتا ہے، سنتا ہے اور تصوراتی دنیا میں گھوم جاتا ہے یا پھر رات کے وقت قدموں کی آہٹ سن کر ڈاکو یا چور بگھٹا اور خفیہ قدموں کی آہٹ کون کے وقت سن کر کیا کہتا ہے؟ کیا تصور کرتا اور محسوس کرتا ہے؟ ان سب اچھی یا بری کیفیات کا ظہور حیات کے اندرونی استعمال سے ممکن ہوتا ہے۔

روزمرہ مسائل حل کرنے کے لیے ایک تکنیکی کیفیت رکھتی ہے۔

اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ انسان کی شخصیت وہی ہے اور وسائل بھی وہی ہیں اس کے باوجود ایک وقت میں وہ برے نتائج پیدا کرتا ہے اور دوسرے وقت میں بالکل برعکس، یعنی اچھے نتائج پیدا کرتا ہے تو یہ پتہ چلا ہے کہ اس سارے عمل کے پیچھے مختلف کیفیات کا فرما رہی ہوتی ہیں۔ کچھ کیفیات صلاحیت سے بھرپور ہوتی ہیں جیسے کہ خوشی، محبت، خود اعتمادی، کامیابی اور مضبوط ارادہ وغیرہ۔ اسی طرح کچھ مطلوب کر دینے والی کیفیات ہوتی ہیں مثلاً بے جا خوف، غم، مایوسی، پریشانی، ڈپریشن اور بے یقینی وغیرہ۔ انسانی زندگی میں دراصل کوئی بھی کام کرنے کا دار و مدار صرف اس کے فردی سسٹم کی صلاحیت پر ہی ہوتا ہے۔ این ایل بی میں ان مثبت اور وسائل سے بھرپور کیفیات کے ذریعے مطلوبہ نتائج کے حصول کے لیے فردی سسٹم کو پروگرام کیا جاسکتا ہے۔

2۔ فزیالوجی

فزیالوجی کے معنی جسمانی فعل یا جسمانی حرکات کا عمل ہے۔ جب کسی ایک بات کو سوچتے ہیں تو آپ جسم کو مخصوص حالت میں رکھتے ہیں جس سے ایک کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ اس سوچ کے ساتھ منسلک ہوتی ہے۔ دوبارہ اس کیفیت کو طاری کرنے کے لیے جسم کو ویسی ہی حالت میں لے جاتے ہیں۔ حیاتی نظام اور جسمانی فعل ایک دائرے کی شکل میں کام کرتے ہیں۔ اگر ایک عمل میں ہے تو دوسرا خود بخود عمل کرتا ہے مثلاً انسان جو کچھ سوچتا ہے تو اس کا جسم بھی وہی حالت اختیار کر لے گا۔ اگر وہ پہلے جسم کو اس حالت میں رکھے تو پھر وہی سوچ آ جائیگی۔ کسی بھی جسم کی کیفیت سے وہ یہ عمل پیدا ہوتا ہے۔ پس کسی بھی روپے یا عمل کی تبدیلی کے لیے پہلے کیفیت کو تبدیل کرنا ہوگا۔ اگر فرد، کیفیت کو کنٹرول کرنا چاہتا ہے تو اسے فانی طور پر جسمانی فعل اور اندرونی حیاتی نظام تبدیل کرنا ہوگا جو کہ صرف فزیکل کر سکتا ہے۔ ایک لمحہ کے لیے کیفیت کا تجربہ کر لیں۔

بند آنکھوں سے اپنی اوجہ کندھوں پر مرکوز کریں۔ کندھوں کو اوپر کی طرف بھیج لیں اور تھوڑا پھیرا کریں، ناگوں میں تھوڑا پھیرا کریں سانس کی رفتار تیز کر دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ اب اس کے برعکس آنکھیں بند کریں اور گہرا سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے پورے جسم کو سر سے پاؤں تک مکمل طور پر ڈھیرا چھوڑ دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ دونوں صورتوں میں فرق کو معلوم کریں یقیناً ان کیفیات کے الگ الگ احساسات ہیں۔

کیفیت کی اقسام



امین

جذبائی کیفیت

زندگی کے ایسے خوشگوار یا ناخوشگوار اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہوں مثلاً کامیابی، نا کامی، خوشی والے واقعات کو ذہن میں لاتے ہیں تو آپ کے اندر اسی طرح کے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں انہیں جذبائی کیفیت کہتے ہیں۔

غیر جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے کوئی احساسات نہ پیدا ہوتے ہوں مثلاً دانتوں کو برش کرنا ہاتھ دھونا، نہانا، بالوں کو گھسی کرنا وغیرہ انہیں غیر جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

جذباتی کیفیت کو تین اقسام میں یوں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ تقویت انگیز، غیر تقویت انگیز اور متکرمگ والی کیفیت۔

تقویت انگیز کیفیت

کسی فرد کی زندگی میں لا تعداد ایسے واقعات اور مشاہدات ہوتے ہوں گے جب اس نے نہایت جرات، استقامت اور خود اعتمادی کا مظاہرہ کیا ہوگا مثلاً فرد نے اپنے بچپن میں جب پہلی مرتبہ چلنا سیکھا ہوگا تو اس نے نہایت خود اعتمادی سے پہلا قدم اٹھایا ہوگا یا پھر زندگی میں پہلی مرتبہ جب اس نے سب کے سامنے کچھ پر تقریر کی ہوگی تو کس ثابت قدمی اور خود اعتمادی سے وہ یہ سب ممکن کر پایا ہوگا یا کسی امتحان کو پاس کرنے کے بعد اسے کتنا اچھا محسوس ہوگا۔ ایسے تجربات کے دوران اس پر ایک خاص کیفیت طاری ہوئی ہوگی۔ اگر این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ سے اپنے ذہن میں لانے ہیں تو زمانہ حال میں بھی فرد انہی احساسات میں کھوجائے گا ایسی تمام کیفیات وسیلہ دار طاقتور کہلاتی ہیں۔

غیر تقویت انگیز

انسان کی زندگی میں جہاں خوشگوار واقعات اچھا تاثر چھوڑ جاتے ہیں وہیں کچھ ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جو ناخوشگوار یا باعث بھی بنتے ہیں۔ اگر انسان ماضی میں خود اعتمادی کے فقدان، ڈپریشن، پریشانی، غم، ہشمت اور غم وغیرہ کا شکار رہا ہو تو این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ ذہن میں لانے سے زمانہ حال میں بھی وہی برے احساسات اس پر طاری ہو جائیں گے۔ اس قسم کی تمام کیفیات غیر تقویت انگیز یا غیر وسیلہ دار کیفیات کہلاتی ہیں۔

متکرمگ والی کیفیت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بہت سی صلاحیتوں سے نوازا ہے وہیں یہ صلاحیت بھی عطیہ کی ہے کہ انسانی ذہن کسی بھی چیز کو مستقل یاد رکھنے کے لیے قدرتی طور پر تعلق بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایسا تعلق بعض اوقات دانستہ طور پر پیدا کیا جاسکتا ہے مثلاً انسان کوئی پرندہ یاد دلاتا ہے اور اس دل و جان سے چاہنے لگتا ہے اس پرندے کی وفات کی بعد اس کے خالی منہ کے ساتھ اتنا گہرا تعلق بنالیتا ہے کہ جب بھی اسے دیکھتا ہے تو اسے پرندہ یاد آ جاتا ہے اور گھرے غم والی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر اپنے کسی عزیز کی جدائی کے بعد اس سے جڑی کسی بھی چیز سے تعلق بنالیتا ہے اور دیکھنے پر اس پر وہی غم کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ انداز اختیار کرنے والے لوگ عموماً ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ بھی اس طرح کی حالت میں صدمے سے باہر نہیں نکل سکتے این ایل پی میں دانستہ طور پر تعلق جوڑنے کے عمل کو متکرمگ کہتے ہیں اور جس شے سے

تعلق جوڑا جائے اسے بٹکر کہتے ہیں۔

بٹکر لگ کے عمل کو سینکے کے لیے پرنسپل کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے بعد جب انسان اس میں مہارت حاصل کر لیتا ہے تو اسے شعوری طور پر کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ (جو مئی فروریج (بٹکر) دے گا تو وہ ذاتی کیفیت طاری ہو جائیگی جو اس نے اس کھج سے منسلک کی ہوتی ہے جیسا کہ ایک ٹیچر اسٹاپ اپنے کام میں مہارت حاصل کر لیتا ہے اور وہ بتا دیکھے اپنی انگلیوں کو درست بنوں پر رکھتا ہے اگر وہ ہاتھ اٹھاتا ہے تو بتا دیکھے فوراً درست بنوں پر ہی رکھے گا۔ ایسے ایک ڈرائیور اپنے دائیں پاؤں کو ایک سیلر اور بریک کے درمیان تیزی سے رواں رکھتا ہے۔ وہ اس کام کو ذاتی طور پر سوچے سمجھے بغیر اپنے زور سے کمر کو ہرا کر چکا ہوتا ہے۔ اگر وہ اس طرح کا ذاتی تعلق نہ بناتا تو زبردیادہ دریک سڑک پر چل ہی نہیں سکتا تھا۔ کچھ تعلق ایسے ہوتے ہیں جو نقصان کا باعث بنتے ہیں مثلاً بہت سے لوگ پبلک ٹرانسپورٹ کے بٹکر کہتے ہیں اور پرنسپل ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنی بات مکمل کر بیان نہیں کر سکتے۔ کچھ طالب علموں کا امتحان کا تصور آتے ہی خوف سے غیر حقیقی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی مختلف الفاظ بٹکر لگ کی طرح کام کرتے ہیں مثلاً لفظ جدائی کا خیال آتے ہی فرد پر اداسی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر لفظ ٹیسٹ سکول کے طالب علموں کے لیے پرنسپل کا باعث ہو سکتا ہے اور ٹیسٹ میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

کسی فرد کی زندگی میں جب کوئی ناخوشگوار واقعہ جنم لیتا ہے تو دانستہ یا نادانستہ طور پر اس ناخوشگوار واقعے کے ساتھ کچھ تعلق قائم کر لیتا ہے جس کی وجہ سے وہ کسی نفسیاتی مرض یا ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص کو اونچائی کا خوف ہے تو وہ اونچائی اور تکلیف کے درمیان اتنا کھرا تعلق بناتا ہے کہ اونچائی پر چڑھنے سے گھبرا جاتا ہے۔

اونچائی کا تصور آتے ہی خوف کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یا پھر کسی کو بند جگہ کا خوف ہوتا ہے تو وہ شخص جب بھی اس جگہ کو دیکھتا ہے یا پھر ذہن میں لاتا ہے تو اس پر خوف کی کیفیت چھا جاتی ہے۔ بٹکر لگ کا عمل ایک عادت بھی بناتا ہے اور ختم بھی کر سکتا ہے۔ صحت کی بہتری کے لیے بٹکر لگ کا عمل بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ باب 13 میں بٹکر لگ کی تکنیک بتائیں گے۔

مستقبل بنی

مستقبل کی کسی ان دیکھی حالت کو ذہن میں اس طرح لانا جیسے یہ دور ہی ہے یا ہو چکی ہے۔ مستقبل بنی کا عمل کرنے کے لیے سب سے پہلے مقصد کا تعین کیا جاتا ہے جو آپ مستقبل میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر اسے تحریر کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے پھر اسے اس طرح تصور کو کہتے ہیں جیسے آپ یہ حاصل کر رہے ہیں اور اس دوران آپ کیا اور کیسے دیکھتے، کیا اور کیسے سنتے اور پھر محسوس کرتے ہیں۔ مستقبل بنی کو چرنا ڈرائیور جان کر اینڈر نے ترقیب دیا تھا۔ این ایل پی کی بہت ساری تکنیکوں میں مستقبل بنی کو بطور آخری قدم استعمال کیا جاتا ہے۔

باب 3

سوچ اور صحت

ایک شاندار انسانی ذہن ایک ایسے پھل دار باغ کی طرح ہے جس کا باغبان وقت پر پتہ لگاتا ہے پانی دیتا ہے اس میں سے جنگی جڑی بوٹیوں کو ختم کرتا ہے، اس کو جانوروں اور پرندوں سے محفوظ فراہم کرتا ہے۔ یہ سب کچھ وہ اس لیے کرتا ہے کہ وہ اس باغ سے مطلوبہ پھل حاصل کر سکے۔ اس طرح انسان بھی اپنی زندگی میں کامیابی صحت، تندرستی اور سکون حاصل کرنے کے لیے فائدہ مند سوچیں چاہنی چاہیے، بے کار اور فربودہ خیالات پر قابو پانا ہے اور مثبت سوچ کو ذہن میں جکد دیتا ہے اور اس کا بھی عمل اس کو زندگی میں کامیاب و کامران بناتا ہے۔ بلاشبہ اللہ پاک نے انسان کو سوچ پر مکمل طور پر اختیار دے کر اس دنیا میں بھیجا ہے۔ اس اختیار کے نظام کو ختم کرنا انسان کی انجی ہی ذمہ داری ہوتی ہے جو لوگ اس ذمہ داری کو نبھاتے ہیں وہ ہی اس کا پھل کھاتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص ہی متفق ہے کہ اللہ بھی ان لوگوں کی حالت نہیں بدلتا جنہیں خود اپنی حالت بدلنے کا خیال نہیں ہوتا۔

کائنات کی ہر چیز کسی نہ کسی قاعدے اور ضابطے سے مربوط ہے۔ دنیا کی ہر مادی چیز کو بنانے یا بگاڑنے کے لیے کوئی نہ کوئی مخصوص ضابطے طے ہیں۔ دانستہ یا نادانستہ انجی ضابطوں پر عمل پیرا ہو کر ہی کسی بھی مادی شے کو بنایا یا بگاڑا جاسکتا ہے۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

انسان کی اپنی مادی اور ذہنی نشوونما کے لیے بھی مقررہ اصول ہیں بعض لوگ ان اصولوں کو سمجھ کر دانش طور پر ان کو اپنا لیتے ہیں اور کامیابی کا سفر شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ اتفاقاً یا نادانش طور پر ان اصولوں کو اپنا لیتے ہیں اور اتفاقاً ہی کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان پر قسمت مہربان ہو گئی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اصلی کامیابی اس شخص کی ہی ہے جو کامیابی دلانے والے اصولوں پر اراداً کار بند ہوتا ہے۔ کامیابی دلانے والے یہ اصول دراصل انسان کی سوچ کے دائرہ اثر میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور یہ انسانی زندگی میں کسی بھی مثبت تبدیلی کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کلید کے ذریعے ہی صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جاسکتا ہے مگر یہ کئی ہر کسی کو نہیں ملتی بلکہ صرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کی ذمہ داری بھی قبول کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اس قانون کی سخت ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں اور اس کو سمجھنے کی بھی مسلسل کوشش کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جو شخص جس مقام پر بھی پہنچتا ہے وہ سوچ کے اصول کے تحت ہی پہنچتا ہے۔ کوئی خیال جو کسی شخص نے مستقل طور پر اپنا رکھا ہوتا ہے وہی اس کا کردار، حالات، عادات، مسائل، یقین، عقیدہ، مقاصد، کامیابی، ذہنی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے مگر سوچ کا قانون ان لوگوں کے لیے عجیب ثابت ہوتا ہے جو اپنے ماضی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور بحیرہ شب سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔ عام طور پر جو لوگ مشقی سوچ کے حامل ہوتے ہیں ان کے برے حالات کا ایک پیکر ختم ہوتا ہے تو دوسرا پیکر

ان کی جگہ لے لیتا ہے اور یوں وہ ایک نہ ختم ہونے والے برائی کے پیکر میں پھنس جاتے ہیں۔ انہیں کبھی بھی اس بات کا اعتراف نہیں ہوتا کہ بہت تو بڑی سی کوشش کر کے وہ اپنا مثبت سوچ کے ذریعے اپنے حالات کو بدل سکتے ہیں۔ معروف شاعر اور دانشور دافن علی دافن کہتے ہیں کہ

”انسان کو حالات نہیں بلکہ خیالات پریشان کرتے ہیں“

واضح رہے کہ اچھے یا برے نتائج سوچ کے مطابق ہی ہوتے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لی جائے کہ کوئی بھی انسان براہ راست حالات کا انتخاب نہیں کر سکتا مگر وہ سوچ کا انتخاب بہر حال کر ہی سکتا ہے۔ قانون قدرت یہی ہے کہ اچھے خیالات سے برے نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح برے خیالات سے اچھے نتائج حاصل نہیں کئے جاسکتے۔ بہت پرانی کہانیت بھی ہے کہ جو یوگے وہی کاٹو کے بنی ہوئے ہے کبھی عی حاصل ہوگی یا چول نہیں ملیں گے۔ انہوں نے ان بات تو یہ ہے کہ بیشتر لوگ اس کہانیت اور قانون قدرت کو سمجھتے تو ہیں لیکن اس پر عمل یا تو کرتے ہی نہیں اور اگر کرتے بھی ہیں تو پورے غلط اور ایمان کے ساتھ نہیں کرتے۔ اس کی وجہ صرف اور صرف یہ ہوتی ہے کہ ان کی تمام تر پریشانیوں اور مسائل مثلی سوچ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گوتم بدھ کہتا ہے کہ

ہم جو سوچتے ہیں وہی ہوتے ہیں، ہم جو سمجھتے ہیں اپنے خیالوں

سے بنتے ہیں اور اپنے خیالوں سے اپنی دنیا بناتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آدمی اس وقت ہی آدمی بنتا ہے جب وہ اپنے اندر چھپے ہوئے آفاقی قانون اور اخلاقی اصولوں کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ جب وہ اس بات کو

تسلیم کر لیتا ہے تو پھر اپنی ناکامیوں پر دوسروں کو مورد الزام ٹھہراتا چھوڑ دیتا ہے اور حالات کے خلاف جنگ لڑنا ترک کر دیتا ہے اور ایک مثبت اور اور مضبوط سوچ کی تشکیل شروع کر دیتا ہے۔ اپنی بہتری کی رفتار کو بڑھانے کے لیے مثبت سوچ کی جھبھی ہوئی طاقت کو اپنے اندر تلاش کرتا ہے۔ ان ذاتی اصولوں کو تلاش کرتا چنداں مشکل نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص یہ کام کر سکتا ہے مگر اس کے لیے اسے اپنے ماضی کا تجزیہ کر کے غلطیوں اور کوتاہیوں کو تسلیم کرنا ہوگا اور جیسے ہی اس کی سوچ تبدیل ہوگی تو اس کی زندگی میں تیزی سے حیران کن تبدیلیاں رونما ہونے لگیں گی۔

انسانی جسم، انسانی ذہن کا انتہائی تابع دار اور فرمانبردار ملازم ہے۔ وہ اس کا ہر حکم بلا جوں چاں نبھاتا ہے۔ خواہ اس کو کوئی حکم دانستہ طور پر دیا گیا ہو یا محسوس کیا گیا ہو وہ اس کو ہر حال میں پورا کرتا ہے۔ واضح رہے کہ حقیقی خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات صادر کرتا ہے اس کی وجہ سے جسم تیار کر دوار اور مختلف ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مثبت خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات دیتا ہے وہ پہلے سے بھی بہتر، توانا، تندرست، جوان مضبوط اور خوبصورت ہو جاتا۔ بیماری اور تندرستی کی جڑیں ہمیشہ انسانی سوچ میں پیوست ہوتی ہیں۔ بیماری کے خیالات ہمیشہ جسم میں کسی نہ کسی بیماری کے روپ میں ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ بیماری کے خوف کے خیالات بھی انسان کو اسی طرح ختم کر دیتے ہیں جس طرح کسی بندوق سے غلے ہوئی گولی انسان کو ہلاک کر دیتی ہے۔ صرف بیماری کے خوف کی وجہ سے ہزاروں نہیں لاکھوں کی تعداد میں لوگ مر چکے ہیں۔ ڈپریشن کے دوران انسانی سوچ جو رعب اختیار کر لیتی ہے وہ انسان کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ ڈپریشن کے دوران آنے والے خیالات جسم کو تیار کرنے کے لیے پوری طرح

راہ ہموار کرتے ہیں بلکہ بعض اوقات تو یہ حقیقی خیالات انسانی جسم کے پارے اعصابی نظام کو درہم برہم کر کے رکھ دیتے ہیں۔

بلکہ دوسری طرف مثبت، مضبوط اور خوشی مہیا کرنے والے خیالات جسم کو چست چاق، چومند، تندرست اور خوبصورت بناتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ مستقل ایک ہی سوچ حقیقی یا مثبت اپنے مخصوص اثرات چھوڑتی ہے۔ مگر اپنے اور گرد و نظر دو دیکھو تو معاشرے میں ایسے کئی افراد نظر آ جائیں گے جو ہمیشہ بیماری رہتے ہیں۔ مگر ان کا نفسیاتی طور پر تجزیہ کیا جائے تو بڑی آسانی سے معلوم ہو جاتا ہے کہ انہیں کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے بلکہ وہ محض اپنی منفی سوچ کی وجہ سے مستقل بیمار پڑے ہیں۔ واضح رہے کہ سوچ ہی ہر انسان کے ہر عمل کا منبع اور سرچشمہ ہوتی ہے۔ جب اس سرچشمہ کی حفاظت کی جاتی ہے اور اس کو بہتر بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تو پھر یہ چیز بہتر ہونے لگتی ہے۔ اور سہولت پانے کہ

انسان کی زندگی وہی ہے جس کے خیالات ہیں
روز مرہ پر پیش میں ایسے بے شمار مریض دیکھے ہیں جو اچھا کھاتے پیتے ہیں۔ اچھے اور خوبصورت ماحول میں بھی رہتے ہیں مگر ان کی صحت روز بروز گرتی جاتی ہے۔ ان کے تمام مینڈیکل ٹیسٹ بھی نارمل ہوتے ہیں مگر مریض پھر بھی تکلیف میں ہوتا ہے اور اس کی بظاہر صحت بھی روز بروز گرتی چلی جاتی ہے۔ اس کی صرف اور صرف منفی سوچ ہی اس کی صحت پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے۔ منفی سوچ کے ساتھ فرد خواہ سونے کا نوالا بھی کھاتا رہے تو اس خوراک کا اثر سفر کے برابر ہی ہوتا ہے۔ البتہ اگر مثبت سوچ کے ساتھ انتہائی سادہ غذا بھی کھائی جائے تو اس کا اثر جسم پر بہت مثبت پڑتا ہے۔ این ایل پی کا بہت اہم اصول ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو ٹکڑے ہیں۔ سوچ ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور جسم ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتا ہے یوں یہ ایک

دار سے کی شکل میں بل کر کام کرتے ہیں۔

اگر آپ اپنے جسم کو صحت مند اور تندرست رکھنے کے حتمی ہیں تو پھر اپنے ذہن کی بھرپور حفاظت کریں۔ اپنے ذہن کو مثبت سوچ کے ذریعے اور ہال کرتے رہیں یا درہیکس کہ نصیبت، جھوٹ، برائی، بغض، عداوت، دشمنی، مایوسی، ناامیدی، بیکارگی جسم کی صحت اور خوبصورتی پر ڈاکہ زنی کرتے ہیں درشت اور روکھا مزاج محض اتفاق سے نہیں ہوتا بلکہ یہ درشت خیالات سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ چہرے کی جھریاں جو شکل و صورت میں بگاڑ پیدا کرتی ہیں۔ یہ نادانی، بے عقلی، نا سمجھ، غرور اور تکبر سے پیدا ہوتی ہیں۔ سزا دلہتا ہے کہ

اگر تم اچھا نہیں سوچ سکتے تو کم از کم بری سوچوں سے بچو

مسلسل بیماری، زندگی کی خوشیوں سے بیزاری، شکوک شبہات، نفرتیں

اور دشمنیوں کے خیالات، انسان کا خود سے تعمیر کردہ جیل خانہ ہے جس میں انسان خود کو بند کر لیتا ہے۔ لاکھ نعمت کرنے کا جذبہ، خوش اخلاقی سے غائب آنا صبر و تحمل سے دوسروں کی اچھائیوں کو تلاش کرنا۔ یہ تمام بے غرضی کے خیالات اچھی صحت کے لیے ضرور دروازہ ثابت ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جنہوں نے اس سوچ کو اپنا شعار بنایا ان کی زندگی پرسکون ہو جاتی ہے۔ جسم کو تندرست اور توانا رکھنے کے لیے مایوسی، غم اور افسوس کو ختم کر کے مثبت اور خوشگوار خیالات ایک سیدھی سادہ زندگی بنیٹ رکھتے ہیں اور روز بروز ان خیالات میں اضافہ آپ کی زندگی میں مزید سکون لاتا ہے۔

آپ کا گھر صحت کے لیے اس وقت تک بہتر نہیں ہو سکتا جب تک یہ ہوادار اور سورج کی روشنی سے محروم نہ ہو۔ اسی طرح صحت مند جسم اور ہشاش بشاش چہرہ اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک آپ مثبت سوچ اور خیالات کو آزادی سے

اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔ یاد رکھیں اگر آپ اپنے ذہن کو اسی انداز میں استعمال کرتے رہیں گے جس طرح پہلے کر رہے ہیں تو آپ کی وہی کیفیت پیدا ہوگی اور وہی عمل کرتے رہیں گے جو کر رہے ہیں۔ مختلف نتائج پیدا کرنے کے لیے ذہن کو مندرجہ بالا انداز میں استعمال کرنا ہوگا جب آپ کو ان طریقوں کو استعمال کرنے پر عبور حاصل ہو جاتا ہے تو پھر آپ اپنے ذہن کو چلانے کے ماسٹر بن سکیں گے۔ یاد رکھیں حالات نہیں بدلتے ہم بدل جاتے ہیں، چیزیں نہیں بدلتی ہم بدل جاتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ان لوگوں کی حالت بھی نہیں بدلا جو خود اپنی حالت نہیں بدلتے۔

”القرآن“

مرچو

اے مالک کل خیرات والدين پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

باب 4

یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پہنچ جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مفروضوں کا ڈھانچہ ہوتا ہے۔ یقین کے لیے دلائل مہیا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور نہ ہی یہ دلائل پہنچی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے بیرونی دنیا کی اشیاء کے متعلق معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انہیں لاشعوری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین سچائی یا حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ پھر جب ہم اس جاہل عملی قدم کو دہراتے ہیں تو ایک کاملاً عملی قدم روز بروز اس یقین کو پہنچی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خیال ہمارے ذہن میں رفتہ رفتہ اتنا توانا ہو جاتا ہے کہ ایک عادت کا روپ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خود کار نظام کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے جبکہ ہم شعوری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خود کار نظام ہمارے ادراک پر کسی فلٹری مانند کام کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آئندہ ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے بیرونی دنیا سے حاصل کئے گئے تمام مشاہدات پر یہ براہ راست اثر انداز ہو جاتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقینی ہو جانے

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

کے متعلق احساسات کا نام ہے۔ جب کوئی فرد یہ کہتا ہے کہ میرے اندر بہت خود اعتمادی ہے تو یہ اس کا خیال ہے جو اس کے ذہن میں آیا۔ جب وہ یہ الفاظ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود اعتمادی کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ بغیر احساسات کے ان الفاظ کو صرف ایک خیال کا نام ہی دیا جاسکتا ہے لیکن ان الفاظ میں احساسات شامل کرنے سے یقین بن جاتا ہے۔

اس کی مثال ایسے بھی لی جاسکتی ہے ایک گاڑی ہے جس کے اندر دو انجن ہیں اور نہ ہی وہ پیسے رکھتی ہے۔ اب ظاہری بات ہے اسے مکمل گاڑی تو نہیں کہا جاسکتا۔ اس میں انجن کا ہونا احساسات ہیں اور مکمل کا ہونا پیسے ہیں۔ اس طرح آپ کا یہ خیال ہونا کہ میرے اندر خود اعتمادی ہے بغیر انجن کے گاڑی ہے۔ اس خیال کے یقینی ہونے کا احساس یعنی حقیقی کیفیت گاڑی کا انجن ہے اور اس میں پیسوں کا چناؤ عملی قدم کہلاتا ہے۔ فرد جب کسی کام کے لیے عملی قدم اٹھاتا ہے تو یقین جنم لے لیتا ہے اور پھر ہر آنے والا دن اس یقین کو مضبوط سے مضبوط کرتا جاتا جاتا ہے۔

یقین این ایل بی میں کسی بھی تبدیلی اور آزمائش کے لیے بنیادی ستون کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہمارا ہر عمل اسی سے جنم لیتا ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں پیدا ہونے والے واقعات کو حتمی دیتے ہیں۔ یقین ہمارے اندر کچھ گزرنے کی گنج پیدا کرتا ہے۔ یقین کامل سے زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے جو ناممکن کو ممکن میں بدل دیتی ہے۔ اس کا تعلق کیوں؟ کے سوال سے ہوتا ہے یقین ہمیشہ ہمارے اپنے متعلق دوسروں کے بارے میں اور ارد گرد کی دنیا کے حوالے سے ہماری آراء اور نظریات ہوتے ہیں۔

یقین کا بنیادی ڈھانچہ مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہے

1۔ نفسی زبان

مندرجہ ذیل جملے ایسے ہیں جو یقین کی تائید کی کرتے ہیں۔

جب تم سمجھنا ہو جادو گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم سمجھنا نہیں ہو)

تم مجھ سے ایک اور جھوٹ نہیں بولو گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم مجھ

سے پہلے ایک جھوٹ بول چکے ہو)

اگر میں پاس ہو گیا تو میں میڈیکل میں داخلہ لوں گا (اس جملے میں یہ یقین

ہے کہ میں پاس نہیں ہوں گا)

میں کوئی کام ٹھیک نہیں کر سکتا مجھے اس پر بھروسہ کرنا ہے (اس جملے میں یہ

یقین ہے کہ میں نا اہل ہوں)

میری قسمت ہمیشہ سے خراب ہے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں ناکام

ہوں)

اب میرے لیے سب علاج بے کار ہیں (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں

کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتا)

ان سب جملوں میں کوئی نہ کوئی یقین موجود ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی

مفصل کے یقین کو اس کے جملوں سے پہچانا جاسکتا ہے اور میں بھی عام طور پر کلامت

کے جملوں سے ہی ان کے رکاوٹی یقین کو جانچ لیتا ہوں اور بعد میں این ایل بی کے

ذریعے اس کو طاقتور یقین میں تبدیل کر دیتا ہوں جس سے حیران کن نتائج آتے

ہیں۔

2- شک

بعض اوقات کچھ معاملات میں انسانی ذہن کی بات کو لاشعوری طور پر قبول تو کر لیتا ہے مگر اس پر عملی قدم اٹھانے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کسی ممکن یا شک یا پھر مستحکم کے نتائج سے خائف ہو کر عملی قدم نہ اٹھا رہے ہوں مثلاً دریا کے کنارے بیٹھ کر یہ خواہش کرتا کہ میں دریا میں کشتی چلا سکوں گا مگر چلانے کی ہمت نہیں ہے۔ اس طرح کی سوچ ہمیشہ شک کو ختم دیتی ہے۔ یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ شک کیا ہے؟ مثال کے طور پر ایک شخص لاہور میں ہے اور دوسرا شخص اس سے دریافت کرتا ہے کہ کیا اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے؟ اس کے جواب میں وہ نہ ہاں کہہ سکتا ہے اور نہ پورے یقین سے انکار کر سکتا ہے۔ دونوں باتوں کا امکان تو ہے لیکن یقین نہیں ہے اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہو اور یہ بھی کہ مکمل صاف ہو۔ بارش نہ ہو کہ یا پچاس فیصد بارش ہونے کا اور اٹھاس نہ ہونے کا امکان ہے تو جس پہلو میں شبہ اور غلطی دونوں پہلو برابر ہوں اور کسی ایک کو ترجیح دینے کے لیے کوئی دلیل موجود نہ ہو تو یہ کیفیت شک کہلاتے گی۔

دوسری صورت میں اگر وہ شخص جواب دینے سے پہلے شاہدرہ کی جانب دیکھتا اور اسے دور اُفق پر چند بادل نظر آتے جس سے اس کو شاہدرہ میں بارش ہونے کا ہلکا سا بھی گمان ہو تو اس صورت میں وہ جواب میں کہے گا کہ اس کا خیال ہے کہ شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے۔ گو یا ساتھ فیصد شبہ اور چالیس فیصد حتمی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ اگر وہ دیکھتا کہ گئے بادل اُٹھ رہے ہوتے ہیں ان کے جم اور سیاری میں مسلسل

اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ کبھی ٹرک رہی ہے جس کی بنا پر وہ شاہدرہ میں بارش ہونے کے متعلق زیادہ پر دہش ہو جاتا ہے یعنی تقریباً ستر فیصد لیکن اگر وہ خود شاہدرہ میں جا کر اپنی آنکھوں سے بارش کا منظر دیکھ لیتا بلکہ بارش کے قطرے اپنے اوپر گرتے ہوئے محسوس کر لیتا تو گویا بارش ہونے کا یقین پختہ ہو جاتا۔ اس یقین کی حالت کو علم کہتے ہیں یہاں پر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جب علم میں اضافہ ہوتا ہے تو شک کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔

3- حیات کا استعمال

انسان اپنے حواس کے ذریعے جو کچھ محسوس کرتا ہے۔ ان محسوسات کی موجودگی کے بارے میں اسے کوئی شک نہیں ہوتا۔ اس سبب کے باوجود یہ ضرور نا یقین کہ سب مشاہدات حقیقت کے مطابق ہوں مثلاً دو پہر کے وقت سحرابیں سڑک۔ وقت انسان اپنی آنکھوں سے پانی کا ٹالاب دیکھتا ہے لیکن قریب جانے پر ریت کے سوا کچھ نہیں ملتا کیونکہ جو کچھ دکھائی دیا سراسر تھا۔ ایسے پانی پانی پانی بھرے گلاس میں اگر نیکل سیدی کھڑی کر دی جائے تو وہ دیکھنے والوں کو تو ٹوٹی نظر آئے گی حالانکہ وہ سالم ہے۔ اس کے علاوہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے اور اس پر ہر چیز کی موجودگی کا ادراک نہیں ہو سکتا مثلاً گھڑے کے قافلے پر چڑھتی بیس دکھائی نہیں دیتی۔ دی میں لاکھوں کی تعداد میں ٹیکو یا موجود ہوتے ہیں لیکن ہمیں دکھائی نہیں دیتے۔ صاف پانی کے گلاس میں بھی جراثیم ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے کیونکہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے علاوہ انسان، حیوانی کی آواز ہونے کے باوجود سن نہیں سکتا۔ شرکی پوسنگھ

مرچو

عالم کل میرے والدین پر رکھ کر مائیں

نہیں سکتا جبکہ جوتنی اور کبھی اسے دور سے ہی سنا کر پہنچتی ہے۔ اس سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آنے والی تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ کھل اس بنا پر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے بعض چیزوں کا ادراک نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق ہرگز نہیں پہنچتا کہ وہ ان چیزوں کے وجود سے انکاری ہو جائے۔ یاد رہے یہ حسیات انسانی یا دراست کا بنیادی ڈھانچہ ہیں۔

4۔ ماضی کے نتائج

انسانی حس جو کچھ محسوس کرتی ہے۔ اس کی موجودگی اور درستی کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذہن اپنے گوشہ نشین تجربہ پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ وہم ہے یا حواس کا وہ کمال و مقابلہ ہے جو کہ صرف ایک ہمارا ہوتا ہے اگر انسان نے پہلی مرتبہ سب کو پائی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ دوبارہ وہی سی کیفیت نہیں آئے۔ دوسری بار وہ فوراً جان جائیگا کہ یہ سب ہے پائی نہیں۔ ایسے ہی پائی کے گلاس میں پڑی ہوئی پھل کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں ٹوٹی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس یقین کی صورت میں دوبارہ ذہن کو مقابلہ نہیں ہوگا۔ فرد حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا شک نہیں ہوتا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ ہمارے گوشہ نشین تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مشکل کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضبوط کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

5۔ علم یا معلومات

یہ دنیا بھائیات سے بھر پور ہے۔ سب ہر شخص چوری دنیا تو نہیں محسوس کر سکتا لیکن پھر بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں کہ جن پر اسے یقین رکھنا پڑتا ہے مثلاً انسان اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا یقین ہے۔ ایسے ہی برطانویہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔ سکندر اعظم نے ایران فتح کیا تھا اور محمود غزنوی نے سوماترا کا مندر یا پھر محمد بن قاسم نے سندھ فتح کیا تھا حالانکہ یہ ہم سے ہزاروں سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انہیں اپنی آنکھوں سے ملاحظہ نہیں کیا لیکن پھر بھی ہمیں یقین ہے کہ ایسا ہوا تھا۔ یقین جس طرح محسوسات یا مشاہدات سے اجاگر ہوتا ہے۔ اسی طرح معلومات یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ ہر دنی دینا سے رابطہ بڑھانے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدل جاتا ہے۔ یقین کو تکرار و تکرار مضبوطی ملنے کے لیے علم اور معلومات ایک بہت بڑا اہمیت ہیں۔

6۔ تصور

یہ بات طے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی ملکہ عطا کیا ہے کہ جس کی بدولت وہ حواس کی رسائی کا مددوار کر سکتا ہے اور وہ مہارت (تصور) کی قوت ہے۔ خیالات یا تصورات کی اس طاقت سے انسان کہیں کار لا کر کچھ اس طرح سے پہنچ جاتا ہے کہ وہ لاہور میں جیتھ کرمری کی پہاڑیوں میں تصوراتی قوت کو بروئے کار لا کر کچھ اس طرح سے پہنچ جاتا ہے کہ گویا وہ وہیں موجود ہے اور سب کچھ دیکھ اور محسوس کر رہا ہے۔ اس سے یہ بھی مطلب لیا جاسکتا ہے کہ تصوراتی قوت حواس کی تکمیل کرتی ہے۔

تصور و طرح سے کیا جاسکتا ہے ماضی کے واقعات و حادثات کو ذہن میں لاکر انسان ماضی کی اقدار گہرائیوں میں پہنچ جائے اور دوسرے ان چیزوں کے بارے میں جنہیں پہلے سمجھ دیکھا نہ ہو یقیناً ان آن دیکھی چیزوں کو اپنی اندرونی جانوی حیات کو استعمال کرتے ہوئے ترتیب دے دیتے ہیں۔ اس نئی ترتیب کو ذہن میں بار بار ہرانے سے جسم پر ویسا ہی تاثر چھا جائیگا جیسا کہ مری کے مناظر ذہن میں لانے سے ہوتا ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ کسی چیز کو بار بار دہرانے سے انسانی اعصابی نظام، پروگرام ہو کر انسانی یادداشت کا مستقل حصہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے اعصابی نظام حقیقی یاد بار تصور کی ہوئی چیز کا فرق معلوم کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے اگر اسی اصول کے تحت کسی نئے یقین کے پتلے کو دہرانے سے ذہن پر ایسا ہی اثر ہوگا۔ اسے تصور کی شکل کا عمل بھی کہتے ہیں۔

7۔ اقدار

قدر کے لغوی معنی اہمیت، مالیت، قیمت، وجہ، مہر، جہد، اور عزت ہیں۔ اقدار انسانی تجربات اور واقعات کو نئے معنی دیتی ہے۔ تجربات اور ان کے نتیجے میں حاصل ہونے والے یقین کو آپس میں جوڑتی ہیں۔ حقیقت پر مبنی مقاصد اور مثبت ارادوں سے ہمارے یقین افادہ ہوتے ہیں۔ انسانی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کے لیے قدر بنیادی وجہ رکھتی ہے۔ جب تک تحریک پیدا نہیں ہوگی، کچھ کر گزرنے کی گھن جتو اور جنون پیدا نہیں ہوگا۔ جیسا کہ قائد اعظم نے مسلمانوں میں انگلی اسلامی مملکت کے حصول کے لیے تحریک کو ابھارا اور یہ تحریک جذبات اور جنون سے اس وجہ متحرک ہو گئی کہ ہندوستان کے مسلمانوں نے اسلامی مملکت کا خواب پورا کر دیا۔ جب کسی شخص کو اس کی قدر مل جاتی ہے تو وہ اندرونی تسکین محسوس کرتا ہے اور جذباتی کیفیت سے گزر کر

خوشگوار مسوڈ میں چلا جاتا ہے۔ یہ احساسات اس کی خوشی کی وجہ بن جاتے ہیں۔ کامیابی شہرستی آزادی، مزاح، مہم، دہلی، محنت، خوشحالی، مقابلہ اور بھڑکار کر دی یہ الفاظ مختلف اقدار پر مبنی ہیں جو آپ کو خوشگوار کیفیت میں لے جاتے ہیں۔

8۔ توقعات

توقع کے لغوی معنی امید کے ہیں۔ یہ کام کے نتیجے میں ہونے والے مثبت یقین کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ توقعات ایک خاص یقین کو برقرار رکھنے کے لیے تحریک پیدا کرتی ہیں اور ان نتائج سے تعلق رکھتی ہیں جن کے ایک خاص مقصد پر رکھنے کی وجہ سے رونما ہونے کی امید ہو۔ وہ خاص نتائج، یقین کی اقداریت کا یقین کرتے ہیں۔

9۔ اندرونی کیفیات

انسانی زندگی میں رونما ہونے والے واقعات و تجربات پر اس کی اندرونی کیفیات فطری حیثیت رکھتی ہیں اور عمل کے لیے توانائی مہیا کرتی ہیں۔ اندرونی کیفیات کسی خاص یقین کو قائم رکھنے کے لیے بیجانی قوت کا یقین کرتی ہیں مثلاً ایک بچہ سانپ کیل چلا نا سیکھنا چاہتا ہے اور وہ یہ جملہ کہتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں۔ اس پتلے میں اس کا حوصلہ افزائی یقین ہے کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے اور لطف و کارکردگی کی اقدار کو آزمودش سے منسلک کرتا ہے۔ اس سے بچے میں خود اعتمادی کی داخلی کیفیت اور یہ توقع رکھنا کہ میں سیکھ سکتا ہوں اس کو تحریک اور توانائی مہیا کرتے ہیں کہ وہ بار بار کرنے کی پرواہ کئے بغیر کوشش جاری رکھے جبکہ وہ گریے بغیر یاد دہریک اپنا توازن برقرار رکھ سکے تو وہ یہ اصول بتا دیتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں، جس کی وجہ سے اس میں خود اعتمادی، بھڑکی کی توقع اور لطف

اندوز ہوئے اور اپنے اندر بھڑکی کی اقدار کو تقویت ملتی ہے۔

کسی بات پر چند یقین ہمیشہ اقدار و توقعات اور داخلی کیفیات کا آئینہ میں مضبوط تعلق قائم رکھتا ہے۔ ہر دینی دنیا سے حاصل کئے گئے نئے تجربات کی روشنی میں ان تمام پہلوؤں سے انسانی یقین میں رد و بدل ہوتا رہتا ہے۔ جب ان اجزا میں سے کوئی جز کوئی منفی شکل یا سسکے کے خاکے میں بدل جاتا ہے تو نتیجتاً رکاوٹی یقین پیدا ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن اگر ایک بار منفی عقیدہ اپنا لیتا ہے تو وہ کسی ایک یا کچھ تمام اجزا پر اپنا اثر چھوڑتا ہے مثلاً اگر ایک بچہ دیکھتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کبھی میں مہارت رکھتا ہے تو اس سے بچے میں کبھی نہ کھینچنے کی تحریک پیدا ہوتی ہے وہ یہ توقع رکھے گا کہ وہ بھی اپنے بھائی کی طرح کبھی مہارت حاصل کر سکتا ہے۔ مگر جب اس کی کارکردگی تو قعات کے مطابق نہیں ہوتی تو ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں عکس چھوڑ دیتا ہے۔ نتیجتاً ناکامی کی داخلی کیفیت براہ راست اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مایوس ہو جاتا ہے اور اگلے موقع بھی قائم کرنے لگتا ہے کہ وہ کبھی نہیں کھینچ سکتا۔ دراصل مستقل ناخوشگوار کیفیت اور مایوسی سے بچنے کے لیے بچے نے یہ عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے باوجود کہ بچہ رکاوٹی یقین اپنا چکا ہے کہ میں بھی کبھی نہیں کھینچ سکتا اگر اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلد ہی نڈا اعتماد ہو جائے گا گو کہ یہ نئی معلومات اس کے ماحول سے مطابقت نہیں رکھتیں اس لیے اسے اپنے منفی عقیدے کی صحت پر دوبارہ غور کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں میں میں سوچ جنم لیتی ہے کہ شاید میں یہ کھینچ جاؤں وہ کوشش کرے گا بار بار اور مسلسل کوشش سے وہ پہلے کی نسبت بہتر نتائج حاصل کرے گا اور منفی عقیدے کو بدل ڈالے گا۔ اس کے شکوک شبہات یقین میں بدلنا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائیگا کہ وہ کبھی نہ کھینچ سکتا ہے۔

یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے ادراک، کردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی اقدار کو تجربات کے ساتھ منسلک کر کے تجربے اور حقیقت کی تخریب پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یقین کو منفی یا مثبت انداز سے بدلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے بڑا پڑا اثر انداز ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو بروئے کار لا کر انسانی ذہن بہت سے ناممکن کام ممکن کر دیتا ہے۔ جہاں فعل اور یقین میں گہرا تعلق سمجھ سرت اور سمجھ نہ ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے، اس کے اثرات اسنے طاقتور ہوتے ہیں کہ انسانی سوچ میں حقیقی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح ایک نام نہاد دوا جس میں واضح امراض و نشیبت نہ ہو مگر کچھ بھی اثر دکھائے۔ ایسی ہی بہت سی سطوح پر یقین ہمارے عمل کو متاثر و متحکم کرتا ہے۔ ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ دلایا علاج مرض کا شفا ہے وہ زندگی اور افعال کو اسی عقیدے کے گرد و منظم کرنا شروع کر دیتا ہے ایسے غیر شعوری فیصلے کرے گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برعکس ایک ایسا فرد جسے یقین کامل ہو کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا۔ وہ اپنی سوچ کو بالکل نشیبت سے پاک کرے گا اور انسان جیسا یقین رکھے گا وہ ایسا ہی ہمیشہ پائیگا۔ یقین نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابراہام ہیلے سے منسلک ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک ماہر ذہنی امراض نے کیا تھا۔ مریض نے تو کچھ کھاتا تھا اور نہ ہی اپنا خیال رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک زندہ لاش ہے۔ معالج نے اسے اس بات کی یقین دہانی کرانے کی بہت

مرچو

پر ر

کوشش کی کہ وہ لاش نہیں ہے۔ آخر کار معالج نے مریض سے پوچھا کہ کیا لاشوں سے خون بہتا ہے؟ مریض نے کہا کہ ظاہر ہے لاشوں سے خون نہیں بہتا اس کے تمام جسامتی افعال رک جاتے ہیں معالج نے اسے اس بات پر راضی کیا کہ اسے سوئی چھو کر دیکھتے ہیں کہ آیا اس کے جسم سے خون بہتا ہے یا نہیں۔ مریض شفق ہو گیا معالج نے اسے احتیاط سے سوئی چھوئی تو اس کے جسم سے خون بہنے لگا۔

مریض نے ایک دلچسپ اور حیرت سے کہا میں نے پہلی مرتبہ دیکھا ہے کہ لاشوں سے بھی خون بہتا ہے اس سے یہ صاف ظاہر ہے کہ مریض کے دماغ میں اپنی تندرستی کے متعلق پختہ یقین نہیں تھا جس کی بدولت وہ اسکی متنی سوچ کا شکار ہو گیا تھا۔ جیسا کہ ایک مقولہ ہے کہ اگر فرد کا واقعہ عقیدہ ہے کہ وہ کچھ کر سکتا ہے تو واقعی کر گزرے گا اور اس کا عقیدہ ہے کہ یہ کام ناممکن ہے تو دنیا کی کوئی طاقت اسے آدہ نہیں کر سکے گی کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے۔ بد قسمتی سے بہت سے دائمی امراض میں جتنا لوگ بھی عقیدہ اپنے دوستوں اور ڈاکٹر کو بیان کرتے ہیں۔ اس طرح کے یقین جیسے آپ بھتہ دیا ہو چکا ہے، اب میں کچھ بھی نہیں کر سکتا، میں پشیمں چکا ہوں، میں جو کچھ بھی کروں کا میاب نہیں ہو سکتا، بوڑھے طوطے ہاتھ نہیں سمکھ سکتے، کامیابی کے متعلق مجھے غلط امیدیں نہیں لگانی چاہئیں میں کچھ بھی کروں کوئی فرق نہیں پڑنے والا، عام طور پر اس طرح کی سوچ سے فرد کی مکمل طور پر اہلیت اور صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

یقین کی طاقت کا اعجاز اس حقیقت سے بھی لگایا جاسکتا ہے جس میں متوسط ذہانت کے بچوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروہ پر یقین استاد کو بتایا گیا کہ یہ بچے فطین ہیں جبکہ دوسرے گروہ پر یقین استاد کو بتایا گیا کہ یہ سست سمجھنے والے بچے ہیں۔ ایک سال بعد دونوں گروہوں کے بچوں کی ذہانت کا ٹیسٹ لیا گیا۔

حیران کن طور پر وہ گروہ جسے فطین کہا گیا تھا پہلے سے کم سکور اور سست گروہ نے پہلے سے زیادہ سکور حاصل کئے۔ طلباء کے متعلق اساتذہ کا یقین ان کے سمجھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوا۔

ان مثالوں سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ طاقتور کامل یقین سے مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ یقین انسانی ذہانت، بصیرت تعلقات، تحقیق یہاں تک کہ خوشی اور ذاتی کامیابی کے درجے کو تشکیل دیتے ہیں۔ اب جبکہ ہمارے یقین ہماری زندگی میں اتنی طاقتور حیثیت رکھتے ہیں تو کیسے انہیں قابو میں رکھا جائے بھائے اس کے کہ وہ ہم پر قابو پالیں۔ بچپن میں والدین اساتذہ سماجی ماحول اور میڈیا کی جانب سے ہمارے ذہنوں پر بھائے گئے یقین کی جگہ ہماری بے یقین تشکیل دے سکتے ہیں جو کہ ہماری ذاتی صلاحیتوں کو موجودہ تصورات سے کہیں زیادہ بڑھا سکتے ہیں جن سے زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اب یہاں سوال یہ اٹھتا ہے کہ یہ کیسے ممکن ہے؟

کوئی فرد جب کسی مقصد کو حاصل کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو اسے لازمی طور پر اس بات پر یقین رکھنا چاہیے کہ وہ مطلوبہ مقصد حاصل کر سکتا ہے۔ چاہے اس حصول کی راہ میں لاکھوں رکاوٹیں ہی کیوں نہ آجائیں پھر بھی یہ یقین پختہ رکھنا ہے۔ یقین کے انسانی اور اک اور مضطرب کے منصوبوں پر مگر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کسی چیز کو حاصل کرنے کی وجوہات، یقین کی مضبوطی کا سبب بنتی ہیں۔ یہ وجوہات کیوں کے سوال میں، وقتی ہیں۔ انسان کے پاس جتنی زیادہ وجوہات ہوں گی اتنے ہی زیادہ امکانات ہوں گے کہ ہم اس چیز پر زیادہ پختہ یقین پیدا کر لیں گے۔ یقین منطقی یا عقلی اعجاز سے بدلنا اعتدالی مشکل ہے اور زیادہ موثر یقین عموماً شعوری علم سے باہر ہوتا ہے۔ جسامتی فعل اور

مرچو

مالک الدین پر رچے مرزا امین

یقین میں گہرا تعلق ہی ہے جو صحت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اسنے قوی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک ہفتہ یقین رکھنے والا فرد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد جو بھی فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی شعور الوہی کی گہرائیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جو کہ زار مائی اعزاز میں جسمانی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں اچھائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

رکاوٹی یقین

یقین میں رکاوٹ پیدا کرنے والے تین اجزاء نامیدی، بے بسی اور نا اہلیت ہیں۔ یقین کے یہ اجزاء فرد کی ذاتی صلاحیتوں اور جسمانی صحت پر بہت گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

مرچو نامیدی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوب مقصد حاصل کرنا ممکن تو ہے لیکن وہ اس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ عام طور پر اس طرح کے جملے ہوتے ہیں۔ چاہے جو کچھ بھی کروں میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ جو چاہتا ہوں، میرے لیے حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ یہ میرے کنٹرول سے ہی باہر ہے، یہ بہت ہی مشکل ہے۔

بے بسی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوب مقصد کا حصول ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن فرد یہ یقین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہیں۔ وہ عام طور پر اس طرح کے جملے ہوتے ہیں۔ یہ مقصد حاصل کرنا دوسرے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں اتنا اچھا نہیں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں چاہے جو کچھ بھی کروں نتائج سفر ہی ہو گئے۔

ثا اہلیت

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن ہے، اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں بھی موجود ہیں لیکن وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اس کو حاصل کرنے کا اہل نہیں ہے، حق دار نہیں ہے۔ عام طور پر فرد اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ ”میں بے کار شخص ہوں“، ”میں زندگی کی خوشیاں حاصل کرنے کا قائل نہیں ہوں“، ”بیادہی طور پر میں اچھا شخص نہیں ہوں“۔ ”میرا کسی چیز پر کوئی حق نہیں ہے“، ”میں صحت مند رہنے کے قائل نہیں ہوں میں دکھا اور تکلیف ہی کا حقدار ہوں جو مجھے مل رہی ہیں“۔

این ایل پی اس کے لیے موثر اور شاندار طریقے پیش کرتی ہے جن کے ذریعے ان رکاوٹی یقین کو طاقتور یقین میں بدلا جاسکتا ہے۔

سیکشن دوئم

کتاب کے اس حصہ میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی تفصیل بتائی گئی۔

ڈپریشن



باب 5

ڈپریشن کیا ہے؟

اس سوال کا جواب مختلف لوگوں کے پاس مختلف ہے جو لوگ اس کو حقیقت میں سمجھتے ہیں وہ تو جو کہیں کے اس پر ہم بعد میں بحث کریں گے مگر اس سے پہلے ہم اس بات کا جائزہ ضرور لیں گے کہ کم سمجھنے والے اس کو کیا سمجھتے ہیں۔ یہ بات انتہائی افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کو کوئی بیماری سمجھا ہی نہیں جاتا اگر کوئی شخص بڑی تک و دوہ کے بعد کسی کو یہ باور کرایا دے کہ ڈپریشن ایک خطرناک مرض ہے اور اس کی وجہ سے انسان بھت کے جسمانی عوارض میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے انسان کسی وقت بھی موت کے منہ میں جا سکتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ ایسا کہاں ہوتا ہے۔ یہ تو اللہ کا کام ہے آخر وہ بھی تو مر جاتے ہیں جو ہنسنے کھینچنے مگر سے سیر سپاٹے کے لیے نکلتے ہیں اور راستے میں گاڑی کے حادثے میں مارے جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کا وقت تو متعین ہے مگر موت سے پہلے بلا وجہ مگر سے مر جانا بھی ڈپریشن کی ہی علامت ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا اور اپنی تمام تخلیقات میں سے احسن ترین مخلیق قرار دیا ہے تو اللہ کا نائب ہونے کی حیثیت سے ہم انسانوں کا فرض ہے کہ اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہی ثابت کریں۔ یقین چاہیے کہ ہماری زندگی کا واحد

مقتصد بھی ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف المخلوقات ہیں۔ اللہ کی بنائی ہوئی اشرف ترین مخلوق کو نہ تو ڈر پیش ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے یقینی اور نہ ہی کوئی خوف تاہم عارضی طور پر اگر یہ مرض آجائے تو اس کو علاج کے ذریعے ختم کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بیمار یاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور مجھے کوئی بھی شخص اس سے محفوظ نہیں رہا بلکہ متغیر اور اولیاء بھی مکران سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کر لیا۔ بہت انکس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرنا ہے کوڑکے لیس کرنا قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے۔

ڈپریشن کے معنی ہیں کسی دینی چیز کا مزید دب جانا۔ جب کوئی شخص اپنی توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یقین کے ساتھ اسے محسوس بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن کی وجوہات میں سے سب سے پہلی اور ابتدائی وجہ کسی ایسی چیز سے جدا ہو جانا ہوتا ہے جس سے ہمیں بہت بہت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس کا کلیتہاً چین کر دیتا ہے کہ مسکراتا، ہنستا اور کھیلتا کچھ کس طرح چھینے لگتا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچے کو گھر میں چھوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تنہائی کا باعث بنتی ہے جو بالآخر ڈپریشن پر جا کر ہی رکتی ہے۔ ڈپریشن کی بنیادی وجوہات عموماً ماضی کا ناکامیاں اور غم واقعات ہوتے ہیں جن کو فرد ایک مخصوص انداز میں اپنے ذہن میں بروقت تصویر کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی مزید کا فوٹو ہو جانا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، بے مقصد زندگی ہونا، مسلسل بیمار رہنا وغیرہ۔

عام الفاظ میں ڈپریشن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک پڑھوڑی کی مریدانہ کیفیت ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ جب آپ بہت اچھے مسوڑ میں بیدار

ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹے ہیں تو ناشتے سے پہلے ہی ہاس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری ہے تنگی کرتی ہے پھر وہ پھر کے بعد گھر سے فون کال ملتی ہے کہ بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے جلدی سے ہسپتال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نکلے ہیں اب ہنگامہ ٹیک میں بیٹھ جاتے ہیں اور ہسپتال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دوران بیگم صاحبہ بچے کا چیک اپ کر دیا اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو گھر پہنچتے پہنچتے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ بیگم کو دیکھ کر چالوں کی طرح چھینے لگتے ہیں کہ میرا انتظار نہیں کرنا تھا تو پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ خواہ خواہ ڈپریشن دیا۔ عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے معاملات کو جان کرتے ہوئے ڈپریشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوشگوار واقعات اور حالات میں ہر شخص کا مسوڑ بہت اچھا ہو جاتا ہے اور برے واقعات میں تنگی اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوشگوار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد اسی مسئلہ کی ذہن میں مستقل تصویر کشی کرتا رہے تو جسم میں اس طرح کے بڑے احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کہ ادھر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کسی روز تنگ اپنی بیوی پر رستا رہے تو اس کے اندر بھی بڑے احساسات پیدا ہو جائیں گے لیکن یاد رہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدا خوش کوئی زیادہ تنگی کا واقعہ ہو تو کسی شت سے بڑے احساسات پیدا ہونگے جس کی وجہ سے اس پر باہمی اور افسردگی چھا جاتی ہے اور اگر چند روز سے زیادہ تنگ صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ڈپریشن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت فرد کے کھانے، پینے، سونے، چھینے، اٹھنے، سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم مسوڑ اور خیالات بیک وقت کام کرتے ہیں۔ ڈپریشن میں بظاہر فرد کو کوئی عارضہ لاحق نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرض میں

مرچو

مرچو

ضرور چکا ہو چکا ہے۔ یاد رکھیں صحت مند ذہن اور شیت سوچ کے حامل افراد جلد اس صورت حال سے باہر آ جاتے ہیں مگر نبینا کم صلاحیت رکھنے والے دیر سے باہر آتے ہیں۔

دنیا کا کوئی بھی شعبہ ڈپریشن سے محفوظ نہیں خواہ تین گھنٹہ بولیں یا انتہائی گھمبیر شعبے میں کام کرنے والی۔ بہت بڑی فرم کا ایم ڈی ہو یا اسی ایم ڈی کا ڈرائیور۔ اساتذہ ہوں یا اسکول کی عمارت بنانے والے انجینئرز کوئی بھی اس سے محفوظ نہیں ہے مگر ان میں سے بیشتر اس بات کا اقرار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں کہ انہیں ڈپریشن ہو چکا ہے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ اگر انہیں نے یہ تسلیم کر لیا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں تو ان کو یہ مسئلہ جانگی کر دماغی اعتبار سے تھوڑا بہتر نہیں ہے۔ حالانکہ ڈپریشن کا دماغی امراض سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

تقریباً ہر شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی موقع پر ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑی جاتا ہے کیونکہ انسانی زندگی مسائل سے بھری پڑی ہے۔ کبھی کسی عارضے سے کفایت ہونے کا غم تو کبھی کوئی مالی نقصان کا دکھ، کبھی محبت میں نام ہو جانے سے دلیامی، کبھی سنگین اور خطرناک بیماری کا حملہ ہو جانا اور کبھی ملازمت کا ختم ہو جانا یعنی قدم قدم پر اس طرح کے مسائل آتے رہتے ہیں۔ آپ کا تعلق خواہ کسی بھی طبقے سے ہے آپ ڈپریشن سے جدا نہیں ہو سکتے۔

واضح رہے کہ ڈپریشن کا ہماری سوچ سے بہت گہرا تعلق ہوتا ہے جبکہ آئی کیو سے اس کا زیادہ تعلق نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ جن کا آئی کیو زیادہ ہوتا ہے وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ڈسٹن چرچل جنہیں برطانیہ میں طاقت کا قلم سمجھا جاتا تھا وہ بھی برطانیہ کے سنگین قومی بحرانوں کے دوران ڈپریشن کا شکار ہو جاتے تھے۔ دنیا کے بعض

بہترین دماغ رکھنے والے عظیم لوگ بھی اس مرض کا شکار رہے ہیں۔ وہ کوئی بہترین تحقیقی کام کرنے کے بعد بھی شدید ترین ڈپریشن کے حملے سے دو چار ہوتے رہے ہیں۔ یارپ میں کئی نامور تحقیقی کارمورت اور شراب کے نشے میں ڈوب کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے اور آخر کار انہوں نے اپنی زندگیاں ختم کر لیں۔ بہت سے غیر معمولی ذہن رکھنے والے افراد بھی بری عقلیتوں میں پڑ کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے۔

بعض لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خوشی ایک ایسا چیز ہے جو بہت کم ملتی ہے یا پھر شاید ہی کسی نصیبیوں والے کو حاصل ہوتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان معمولی حالات و واقعات سے بھی بہت سے خوشیاں سمیٹ سکتا ہے کیونکہ خوشی کا تعلق حالات سے نہیں ہوتا بلکہ ہمارے وقتی رویے اور سوچ کے انداز پر ہوتا ہے۔ جب بھی کوئی شخص حتمی سوچ پر مرکوز ہو جاتا ہے تو اس کا ذہن خوشیاں سمیٹنے کی بجائے ڈپریشن کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کے لیے یہ بات بھی بالکل ناممکن بلکہ غیر فطری ہے کہ وہ دلی کی تکلیف کوئی سے گریز کر سکے اگر کوئی شخص اس طرح سوچتا ہے تو اسے اس کی جانتی تصور کیا جاسکتا ہے البتہ سوچ کا انداز ضرور بدل سکتا ہے۔

اس سوچ کے انداز پر ایک انتہائی غریب آدمی کی کہانی یاد آ رہی ہے۔ یہ شخص ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا تھا۔ اس کے پاس ٹایپ نسل کا ایک بہت ہی خوبصورت گھوڑا تھا جس سے وہ بے حد پیار کرتا تھا۔ بادشاہ نے اس گھوڑے کی تعریف سنی تو اپنے وزیروں اور امیروں کے ساتھ گھوڑا خریدنے کی غرض سے اس غریب آدمی کے پاس آیا اور کہا کہ گھوڑا اس کو فروخت کر دے۔ میں تمہیں اس کی سزا مانگی قیمت دوں گا۔ غریب آدمی نے جواب دیا کہ یہ بکا ڈال نہیں ہے میں کسی بھی قیمت پر نہیں بیچوں گا۔ آخر کار بادشاہ نے کہا کہ میں تمہیں اس کے بدلے میں آدمی سلطنت دے دوں گا۔

مرچو

پر والدین

لیکن وہ گھوڑا اپنے لیے راضی نہ ہوا۔ بادشاہ یاقین ہو کر واپس چلا گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہا کہ تم کہتے بد نصیب ہو۔ تمہیں ایک گھوڑے کے بدلا میں آدمی سلطنت مل رہی تھی، مگر لے لیتا تو ساری زندگی سکون اور آرام سے گزر جاتی اور تو ہمارا بادشاہ ہوتا اور ہم بھی سکون سے رہے۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں میری زندگی کی بد نصیبی کہاں سے آگئی۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

کچھ عرصہ بعد یہ گھوڑا انہیں بھاگ گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو جاہد و بر باد ہو گیا، اس نے کہا کہ اس میں بر باد ہونے والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد گھوڑا واپس آ گیا اور اپنے ساتھ گیارہ جنگی گھوڑے اور لے آیا۔ گاؤں کے تمام لوگ اس کو مبارک باد دینے کے لیے آگئے اور کہا کہ تو کتنا خوش نصیب ہے کہ آپ کے پاس اب بارہ جنگی گھوڑے ہو گئے ہیں۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں خوش نصیبی والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

اس غریب آدمی کا اکلوتا بیٹا تھا جس نے جنگی گھوڑے کو تربیت دینا شروع کر دی ایک دن وہ چائیک گھوڑے سے چپے گر گیا اور اس کی ٹانگ ٹوٹ گئی۔ گاؤں کے تمام لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو جاہد و بر باد ہو گیا، تیرا ایک بیٹا بیٹا تھا اس کی بھی ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ بیکار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ اس میں جاہد ہونے والی کوئی بات ہے لڑکے کی ٹانگ ٹوٹ گئی تو کیا ہوا۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد بادشاہ کی دوسرے ملک سے جنگ چھڑی اس نے نو جوانوں کو جبری طور پر فوج میں بھرتی کرنا شروع کر دیا اور گاؤں کے تمام نو جوانوں کو جبری بھرتی کر کے لے گیا مگر غریب آدمی کے لڑکے کو کوئی ٹانگ کی وجہ سے چھوڑ گیا۔ گاؤں کے تمام لوگ پھر اس

غریب آدمی کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو بڑا خوش نصیب ہے بادشاہ تمہارے لڑکے کو چھوڑ گیا ہے۔ اس نے جواب دیا اس میں کوئی خوش نصیبی کی بات ہے یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تھا۔ اس کے بعد غریب آدمی نے لوگوں سے ناراضگی اظہار کیا کہ تم قاتل نہیں ہو کر تمہارے ساتھ رہا جانے میں تو دوسرے گاؤں میں جا رہا ہوں کیونکہ تم زندگی کے معمولی واقعات کو پوری زندگی پر عینہ کر دیتے ہو۔ جب لوگ زندگی کا ایک ناخوشگوار واقعہ کو پوری زندگی پر عینہ کر دیتے ہیں تو ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

بے شک ڈپریشن ایک ایسا مرض ہے کہ اس کے ابتدائی مرحلے میں مریض کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور ذہنی اس کی جان کو کوئی خطرہ ہوتا ہے مگر یہی مرض جب بڑھتا جاتا ہے تو جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اور جان جانے کے امکانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کو جہاں کچھ لوگ بیماری تصور ہی نہیں کرتے وہاں بعض لوگ ایسے بھی ہیں جنہیں اس کو جسمانی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کے اس طرح کہنے یا سوچنے سے ڈپریشن سے چھٹکارا پانے کے امکانات ناممکن ہو جاتے ہیں اور ان کا مرض روز بروز بڑھتا ہی جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے ارد گرد دیکھیں تو ہمیں بہت سی ایسی مثالیں مل جائیں گی کہ جنہوں نے زندگی کے بہت ہی برے اور ناخوشگوار حالات سے گزر کر خوشی اور اطمینان حاصل کیا ہے۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہے کہ انہوں نے اس کی کبوتر جیسے رویے کا اظہار نہیں کیا جو بی کوئی کرا نکھیں بند کر لیتا ہے بلکہ انہوں نے حالات کا مقابلہ کیا اور شیر کی طرح آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیں۔ ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو معمولی برے حالات سے گزرنے کے بعد شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتا کہ ڈپریشن اور اس قدرتی حالات کے بارے میں سوچ کے اعزاز پر ہوتا ہے اس کا تندرست ہونا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

بعض لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ ڈپریشن ایک سودنی مرض ہے اور ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتا ہے مگر اس خیال کی تردید کے لیے صرف اتنی کافی ہے کہ جب اگلی نسل کو بھی وہی مسائل اور وسائل ملیں گے جو پہلی نسل کو ملے تھے تو انہیں بھی وہی بیماریاں ہونگی۔ ایک جیسے حالات میں تو وہ مرض کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ سودنی بیماری تو اس کو کہا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں بھی وہ مرض ہو جائے جو پہلی نسل کو ہوا تھا۔ ڈپریشن کا مرض یوں تو مردوں اور عورتوں دونوں کو ایک ہی شدت سے متاثر کرتا ہے لیکن عورتوں میں یہ خصوصاً زیادہ سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے۔ تناسب کے لحاظ سے دو عورتیں اور ایک مرد متاثر ہوتا ہے۔ اگر فرد میں ان علامات میں سے کوئی تین یا زیادہ علامتیں مسلسل دو دفعے سے زیادہ ہوں تو پھر اس کو ڈپریشن کا آغاز کہا جاتا ہے۔

1- غمگین، ادا داس، ناامید اور بے بسی محسوس کرتا۔

2- زندگی کے کام کا جتنی بھی ملال لگتا ہے، کام نہ ہو جاتا۔

3- روکے کو دل کرنا اور بات بات پر دل بھرا آتا۔

4- ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے رہتا۔

5- زیادہ وقت بستر پر لیٹے رہتا۔

6- بھوک کم یا زیادہ ہو جاتا۔

7- ذہنی دباؤ محسوس کرتا۔

8- خودکشی کے خیالات آتا۔

9- احساس گناہ رہتا۔

10- احساس جرم ہو جاتا۔

11- نیند کم یا نہ آتا۔

شروع شروع میں اس مرض کا علاج بہت آسان ہوتا ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے مرض بڑھتا جاتا ہے اور اس کا علاج بھی مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے۔ دائمی ڈپریشن کی پہچان یہ ہے کہ مریض یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ ہر قسم کا علاج اس پر بے اثر ہو چکا ہے۔ ایسے میں وہ زیادہ خوف زدہ ہو جاتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے اس کا مرض بھی روز بروز بڑھتا چلا جاتا ہے۔ ایسے مریض عموماً دل جمعی سے علاج بھی نہیں کراتے۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ہی دن میں ٹھیک ہو جائیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی کوئی دوائی نہیں ہے کہ اس کو کھانے سے مرض فوراً بوجھ جائے کیونکہ کوئی بھی مرض آتا تو یکدم ہے مگر جاتا رہتا رہتا ہی ہے راتوں رات ٹھیک ہونے والی خواہش جب پوری نہیں ہوتی تو وہ علاج اوجھڑا چھوڑ کر کسی دوسرے معالج کے پاس چلے جاتے ہیں اور پھر تیسرے اور چوتھے کے پاس اسی صورت میں معالج بھی دوائی بدلنے کی بجائے دوا ساز کئی کا نام بدل دیتا ہے لیکن اس طرح کرنے سے علاج میں تسلسل نہیں رہتا اس لیے آرام بھی نہیں آتا یہی اس مرض بڑھنے کے ساتھ ساتھ وجہیہ سے وجہیہ وتر ہوتا رہتا ہے۔

مرچو

ایک مالک گل میرے والدین پر رخصت ہوا

باب 6

ڈپریشن کی وجوہات

الانح، غصہ، وحشی، جارحیت، مایوسی، عدم برداشت، حسد و غیرہ ایسے منفی انسانی جذبات ہیں کہ ان کی وجہ سے انسان نہ صرف خود بلکہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں رہنے والے بہت سے دوسرے لوگوں کو نفسی و فنی اور جذباتی مشکلات میں ڈال دیتا ہے۔ آج کی مادی دنیا میں مادی فوائد کی خواہش خود غرضی، افراطی اور بے حسی نے جہاں انسانی حقوق کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے وہاں انسانی نفسیات پر بھی ایسے کن اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

اہم اور کلیدی محدودوں پر فائز لوگ ہوں یا بے انتہا دولت کے حامل افراد اپنی ہر قسم کی خواہش پوری کر لیتے ہیں مگر زندگی کی بنیادی سہولتوں سے محروم طبقہ مایوسی بے چینی اور ڈپریشن کا شکار رہتا ہے اور اس کی وجہ سے کئی قسم کی جسمانی بیماریوں کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ معاشرہ پاکستان کا ہو یا پھر کسی ترقی یافتہ مہذب ملک کا تقریباً ہر جگہ مختلف وجوہات کی بنا پر انسانوں کو امتیازی سلوک کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر نسل، راز، جنس، زبان، مذہب اور سیاسی خیالات۔ ان وجوہات کی بنا پر تو اکثر اوقات لوگوں کو اپنی جائیداد اور زندگی سے بھی ہاتھ دھونا پڑتے ہیں۔ مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایسی سمجھیر صورت حال کا شکار ہونے والے افراد نہ صرف فنی امراض کا شکار

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما امین

ہوتے ہیں بلکہ ان کے اہل خانہ بھی بالواسطہ ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اپنی پندہ کی شادی کرنا ہر فرد کا بنیادی حق ہے لیکن جھگڑی اور صدمہ و سوچ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں اکثر لوگوں کے پاس اس کا شعوری نہیں ہے۔ خصوصاً لڑکیوں کے معاملے میں تو اس کی تکمیل کھلا خلاف ورزی ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر شخص کو ایک خاص ماحول زندگی اور صحت و تعلیم کی سہولتوں کے ساتھ زندگی گزارنے کا حق حاصل ہے مگر کسی منصوبہ بندی کے بغیر بنائی گئی رہائشی سکیس میں، صحت کی سہولتوں کی عدم فراہمی کوئی پھوٹی سڑکیں ٹریفک کی وجہ سے آلودگی، بجلی کا ناقص نظام، پانی کی کمیابی، بڑھتے ہوئے پمپنگی بلز، مہنگی تعلیم، جراثیم، غربت، بڑھتی ہوئی مہنگائی، رشوت اور بدعنوانی جیسے عناصر انسانی حقوق کی پامالی کی بدترین صورت حال پیش کرتے ہیں۔ بات یہیں پر ختم نہیں ہوتی بلکہ اغوا، قتل و عارت، لوٹ مار، دیکھتیاں، غیر قانونی حراست، قتل و قاتل، جبری مشقت، بچوں پر تشدد اور دیگر غیر اخلاقی عمل بھی ہمارے اس معاشرے کا حصہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی وجہ کیوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ یہی اور نفسیاتی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ڈپریشن دو قسم کا ہوتا ہے۔ ری ایکٹو ڈپریشن (Reactive Depression) کسی ناخوشگوار واقعے کے ردفا ہونے کے بعد ہو جاتا ہے اور Endogenous اندرونی معاملات کی خرابی سے ہو جاتا ہے۔

لہذا ایک عام آدمی کو ان تمام وجوہات سے آگاہ و بہت ضروری ہے کہ کیونکہ یہ آگاہی ہی معاشرے میں ان کو فعال اور مثبت کردار ادا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ زندگی آپ کی اپنی ہو یا آپ کے ارد گرد کے لوگوں کی اگر ان کی وجوہات یا علالت میں نظر آئیں تو ان کا تدارک ای صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ جب اس کے بارے میں آپ کو پہلے سے علم ہو۔ اگلے صفحات میں ان وجوہات کا ذکر اہمیت کے لحاظ سے کیا جا رہا ہے۔

طبی لحاظ سے ڈپریشن کی وجوہات

انسانی دماغ کا اوسط وزن تین پونڈ تک ہوتا ہے اور یہ کیریوں غلیظوں پر مشتمل ہے اور میلوں کے حساب سے اس کے اندر خون کی نالیوں ہوتی ہیں جنہیں جسم سے گزرنے والے کل خون کا 25% دور کار ہوتا ہے۔ دماغ کا اہم ایندھن گلوکوز ہے جو فی اس کی مقدار کم ہوتی ہے تو ذہنی دباؤ، جھکاؤ اور صاف طور پر سوچنے کی صلاحیت بالکل مائلہ ہو جاتی ہے۔ طبی حقیقت کے مطابق دماغ میں تین قسم کے نیورو ٹرانسمیٹر Neuro Transmitters "سیروٹونین Serotonin، نور اینی Norepinephrine، ڈوپامین Dopamine" پائے جاتے ہیں جن کو مونو آمائنز Monoamines بھی کہتے ہیں جو دماغ میں پیغام رسانی کا کام سر انجام دیتے ہیں اور سیروٹونین ایجنے موڈ کا نشان ہوتا ہے کسی ناخوشگوار محرک یا ایک پریوین جس کا نام مونو امائنز آئیوڈ کسائیڈ ہے جو دماغ اور جگر میں پایا جانے والا ایک اینزائم ہے کی وجہ سے یہ نیورو ٹرانسمیٹر تباہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور خاص طور پر سیروٹونین کی سطح دماغ میں کم ہو جاتی ہے تو ڈپریشن کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مونو امائنز آئیوڈ کسائیڈ (پریوین) یہ صرف نیورو ٹرانسمیٹر کو تباہ ہی نہیں کرتی ہے بلکہ ایک اور کیمیکل جس کو جراثیم کہتے ہیں اس کی سطح کو بھی کم کرتی ہے جس کا تعلق براہ راست ملذہ پر پھر کے ساتھ ہوتا ہے۔ نیورو ٹرانسمیٹر کی سطح کو متوازن کرنے سے فرد بہتر محسوس کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اگر ناخوشگوار محرک کو سائیڈ تھراپی کے ذریعے ختم کر دیا جائے تو علاج مستعمل اور دوا پاؤ جاتا ہے۔

این ایل پی میں ڈپریشن کی وجہ

اللہ پاک نے انسان کو بہت سی صلاحیتوں سے نوازا جن میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس کا ذہن وہ چیزوں کے درمیان تعلق جوڑ کر ان کو یاد رکھنے کی قدرتی صلاحیت رکھتا ہے جب ایک چیز اس کے ذہن میں آتی ہے تو دوسری بھی خوبخود آ جاتی ہے۔ این ایل پی میں اس عمل کو منتر تک کہتے ہیں۔ ڈپریشن کے مریض عام طور پر اپنے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں سے ناوانستہ طور پر منتر تک کر لیتے ہیں اور پھر اسی حالت میں زندگی گزارتے رہتے ہیں کیونکہ وہ یہ نہیں جانتے کہ اس منتر تک کو کیسے ختم کیا جائے۔ یوں وہ مستقل ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

میرے پاس ایک مریض آیا جس کی تمام زندگی دکھوں میں گزری، کیے بعد دیگرے ناخوشگوار واقعات آتے رہے۔ اس کے والد کی وفات، مالی حالات کی خرابی، بڑھائی میں ناکامی، ان سب ناخوشگوار واقعات کا اس کی زندگی پر گہرا اثر ہوا بھی پہلے صدمات سے وہ پوری طرح سنبھل نہیں پایا تھا کہ وہ کبھی کرمحبت میں ناکامی نے نکال دی۔ اس طرح بری کیفیات سے ناوانستہ طور پر منتر تک ہو گئی اور نتیجتاً وہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔

ڈپریشن کی دیگر وجوہات

بیماری کوئی بھی ہو جسمانی یا روحانی اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی بلکہ ایک وقت کئی وجوہات مل کر ایک بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ ڈپریشن کے معاملے میں بھی ایک ہی وقت میں کئی وجوہات یا اسباب جمع ہو کر مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن میں نفسیاتی امراض، جسمانی بیماریاں، جذباتی رویے، سماجی رویے ماحول کے اثرات اور معاشی پہلو اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مرچو

اللہ کل فیہ فی الدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

کا محزن کیا ہے مگر اس کے برعکس بلا وجہ اور ضرورت سے زیادہ فکر کرنا ہی مسائل کو جنم دیتا ہے اور اس کی وجہ سے کسی فرد کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے اور آخر کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

کوئی شخص ہنگوئی کی شکل رکھ کر کیوں ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں کوئی خاص چیز نظر نہیں آتی۔ یہ عموماً نفسیاتی سوشل اور ماحول جھل تہلیلوں کے مرکب سے پیدا ہوا جاتی ہے۔ سنگند فریاض کو تو یہ یقین تھا کہ کوئی فرد اس وقت ہی بے چینی محسوس کرنا شروع کرتا ہے جب وہ اپنی خواہشات اور خواہشوں میں پوری طرح دب جاتا ہے یا پھر دینے کے قریب تر ہوتا ہے۔ تاہم اس کے برعکس بعض باہرین نفسیات کی رائے یہ ہے کہ مستقبل کے متوقع مسائل کے بارے میں اچھے اور خدشات جن کو فرد اپنے کنٹرول سے باہر سمجھتا ہے تو فکر اور ہنگوئی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایک اور نظریہ یہ بھی ہے کہ بچے اپنے والدین کو ہنگوئی میں مبتلا دیکھ کر اور ہنگوئی کی کلامت سیکھ لیتے ہیں۔ بعض اوقات ہنگوئی بعض سماجی معاملات کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے۔ مثلاً کسی طور پر زبردستی طلاق گھر چلا جاتی، جتنی طاعت کسی نئی جگہ منتقل ہونا وغیرہ، حقیقت یہ ہے کہ یہ تمام ایک دوسرے کی ضد نہیں ہیں بلکہ اس کے عکس پہلو ہیں۔ این ایل بی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اندرونی آوازوں و تصورات اور احساسات کے مرکب سے ہنگوئی پیدا ہوتی ہے۔ فرد اپنے ذہن میں خیالی واقعہ کی تصویر کشی کرتا ہے، اس کے متعلق خیالی آوازیں منظم کرتا ہے اور پھر اسی طرح محسوس بھی کرنے لگتا ہے اور یوں وہ ہنگوئی کے پتھر کو تھیل میں جاتا ہے اور اسی سوچ میں پھنس جاتا ہے۔ اس عمل کو جب وہ بار بار کرتا ہے تو یہ اس کی عادت بن جاتی ہے اور اس طرح وہ مستقل ہنگوئی کی شکل ہو جاتا ہے۔ اکثر یہی ہنگوئی ڈپریشن کا مریض بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل بی کے ڈپرے ہنگوئی

نفسیاتی امراض

اینگزو ائی

ابھگو انکی پاتوشنیں کا مطلب عام طور پر کسی چیز کے بارے میں بلاوجہ شک کرنا ہوتا ہے۔ اس احساس کی وجہ سے فرد اپنے آپ کو بے سکون اور خوفزدہ محسوس کرتا ہے۔ ہر فرد کو کثافت قسم کی ابھگو ہوتی ہے۔ طالب علم کو کلاس میں نا کامی کی ابھگو انکی ہو سکتی ہے جو ان لڑکی کو شادی نہ ہونے یا مناسب رشتہ نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ جو ان لڑکے کو مزدور ملازمت نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ ذہنی عمر کے لوگوں کو بیماری کا خوف اور اس سے بچنے کی ابھگو انکی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اور بھی کسی قسم کی ابھگو انکی ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر فرد ذاتی سوچ کو کنٹرول کرنے میں مکمل طور پر بے بس ہو جاتا ہے اور زندگی کا کچھ عین اور اس کی خوشیاں تقریباً ختم ہو جاتی ہیں۔

تعلیمی ایکٹ کے تحت ایسی ہی کڑی ہے کہ اس ترقی یافتہ دور میں جتنی بھی ترقی ہوئی ہے وہ کلر اور اینگلوئائی کی سر ہون صحت ہے۔ اس کی دلیل یہ ہے کہ کسی بیماری سے بچنے کی فکر نے ہی کسی قسم کی ادویات دریافت کر لیں۔ پٹرول کی بددیانتیوں نے ہی سائنسدانوں کو یہ فکری دھڑلے کا کوئی سستا اور قابلِ اچھن تلاش کیا جائے۔ اس کے نتیجے میں گیس اور راب کے اچھن دریافت ہوئے ہیں۔ دور دراز کے سفر کیسے جلد طے کئے جائیں۔ اس فکر نے ہوائی جہاز راکٹ پلٹ ٹرین ایجاد کیں۔ امتحانات میں اچھے نمبر لینے اور اچھے نمبروں کے حصول کی اینگلوئائی نے نوجوانوں میں تعلیم کے حصول اور مطالعہ کی طرف راغب کیا۔ یہ سب اینگلوئائی نامی اور شبت ہیں جو انسان کے لیے ہمیشہ فائدہ مند ہوتی ہیں واصل یہ فکری تو ہے جس نے اس دنیا کو ترقی کی راہ پر

کے اس چکر کو بڑی آسانی سے توڑا جاسکتا ہے۔

ایک 30 سالہ نوجوان میرے کلینک پر آیا جو بری طرح اینگروائی کے چکر میں جکڑا ہو چکا تھا۔ جب بھی وہ گھٹنے کی ٹوٹی ٹوٹی کھوپڑی اور سوچنا کہ پانی کہاں سے آتا ہے اور پھر غل سے گل کر کٹر میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح کٹر سے کہاں جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کبھی کسی دریا میں جاتا ہے یا زیر زمین چلا جاتا ہے۔ اگر یہ زمین میں جاتا ہے تو پینے والے پانی کے لیے خوب ویل زمین میں سے ہی پانی کھینچے ہیں اس طرح غل میں تو کندہ پانی آتا ہے جو میں بھی پیتا ہوں اس لیے میرا پیٹ بھی خراب رہتا ہے اور مجھے ہموک بھی نہیں گھٹی اور دن بہ دن میری صحت خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ کبھی اس بات کی فکر شروع ہو جاتی ہے کہ کھانے والی چیزوں میں بہت زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے جس سے کیمرہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کبھی یہ سوچنا شروع کر دیتا کہ بازار کی چیزیں کھانا خطرے سے بالکل خالی نہیں کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں جو صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ بنیادی طور پر اس شخص کو صحت کے شراب ہونے کی شدت یہ نظر لائن ہو چکی تھی کہ لڑکا یہ انداز ہی اینگروائی کہلاتا ہے۔ دراصل اینگروائی ایک مخصوص سوچ ہی ہوتی ہے جسے فرو توڑنے میں بری طرح ناکام ہو جاتا ہے۔ میں نے این این ایل کی طریقہ کار کو استعمال کرتے ہوئے اس کے رکاوٹی یقین کو ختم کر دیا جس کے بعد وہ پہلے سے بہتر محسوس کرنے لگا۔

ایک مشہور دماغ ہے کہ صحت مند دماغ ہو تو صحت مند جسم ہوتا ہے۔ بہت سے جسمانی عوارض کے حامل افراد بہت اچھا اور صحت مند دماغ رکھتے ہیں جسمانی بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی الجھن اور غمی کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کرتے۔ ہمارے اپنے معاشرے میں ایسی کئی اہم اور مشہور شخصیات ہیں جو جسمانی طور کسی نہ کسی بیماری کا

فکار ہیں مگر انہوں نے اپنی وقتی مثبت سوچ سے کام لیا اور زندگی میں نہ صرف خود کا مایا ہوئے بلکہ بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی امید کی کرن دکھائی۔

اینگروائی کیسے دور کریں؟

☆ زندگی کے حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے بارے میں اپنے تصورات بتائیں جو آپ کو فکر سے نکالیں گے اور اسی مقصد کے حصول کے لیے بہت سی آسانیاں بھی پیدا ہو جائیں گی۔

☆ زندگی کی خوشگوار یادوں کو بار بار ذہن میں لائیں اس طرح ذہن میں اچھے اور خوشگوار احساسات پیدا ہوں گے اور اینگروائی اور گھبرات کے لیے ذہن کو فرصت ہی نہیں ملے گی۔

☆ زندگی کے تمام مسائل کو باری باری حل کرنے کی کوشش کریں تاکہ وقتی صحت پر برا اثر نہ پڑے۔

☆ ایسے حالات جو بدل نہیں جاسکتے ان کو خوشدلی سے قبول کر لیں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں اور اللہ سے بہتری کی امید رکھیں۔

☆ خود کو وقتی اور جسمانی طور پر زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔

☆ ہر روز کوئی نہ کوئی ایسا کام ضرور کریں جس سے آپ کو خوشی ملے۔

☆ اپنی وقتی کیفیت کو بدلنے کے لیے اپنے رویے کو تبدیل کر دیں۔ ولیم جیمز نے کہا ہے کہ آپ کے ہر جذبے کے ساتھ کوئی نہ کوئی رویہ منسلک ہوتا ہے مثلاً آپ کو کسی چیز پر پیار آتا ہے تو آپ بوسہ دیتے ہیں، غصہ آتا ہے تو توڑ پھوڑ

مَرِجُو

اللہ کل یقین پر رحم فرمائیے

- ☆ کرتے ہیں، خوف آتا ہے تو آپ بھاگتے ہیں، اگر انہیں افعال کو آپ دہراتا شروع کر دیں تو وہی جذبات دوبارہ پیدا ہو جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔
- ☆ ایسا رویہ اختیار کریں جس سے دوسرے لوگ بھی اتحاق کریں اور خود کو بھی سکون ملے۔
- ☆ خواہ مخواہ دوسروں کو الزام اور تنقید کا نشانہ نہ بنائیں بلکہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ اپنے ارد گرد کے ماحول میں خوبصورتی کو تلاش کریں، ان سے بھرپور لطف اندوز ہوں اور اس خوبصورتی میں اضافہ کے لیے کوشاں رہیں۔
- ☆ ماضی میں حاصل کی گئی کامیابیوں کو ذہن میں بار بار لاتے رہیں اس سے آپ کے اندر ہمت اور حوصلہ پیدا ہوگا۔
- ☆ ہر روز صبح کے وقت پیر کر لیں، ہنگامی جسمانی ورزش کریں۔
- ☆ پسندیدہ موسیقی سنیں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔
- ☆ کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کریں۔
- ☆ اپنے پسندیدہ مشغلے کے لیے وقت نکالیں۔
- ☆ مسلمان ہیں تو پانچ وقت کی نماز ادا کریں بصورت دیگر اپنے مذہب کے مطابق پوری طرح عبادات انجام دیں۔

پینک ایک



پینک ایک دراصل ایک ایسا نفسیاتی مسئلہ ہے جو کسی جسمانی عارضہ کے اچانک ہو جانے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اچانک بغیر کسی وجہ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس اکھڑنا، بولی ڈوبنا سینے میں درد، گھبراہٹ وغیرہ اور پھر وقفے وقفے سے اس مرض کا بار بار حملہ ہونا۔ بعض اوقات ان علامات کی شدت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مریض سمجھتا ہے کہ وہ مری جا بیگا۔ ایسے میں فرد اپنے آپ کو غیر محفوظ محسوس کرتا

ہے اور یہ کچھ نہیں پاتا کہ اصل میں اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ کسی خطرناک بیماری نے اس پر حملہ کر دیا ہے۔ یہ سچی سوچ اس کی حالت کو مزید خراب کر دیتی ہے جس کی وجہ سے چپک ایک کا مل بار بار ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں شبیوں حس کے میٹیکل ٹیسٹ بھی کرائے جاتے ہیں مگر کسی ایک ٹیسٹ سے بھی اصل بیماری کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔ معالج ٹھک ہا کر سکون آور ادویات تجویز کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مریض زیادہ تر سویا رہتا ہے مگر جب بھی سوسر اٹھتا ہے تو مرض کی علامات محسوس کرتا ہے اور سکون آور ادویات کے مسلسل استعمال سے اس کا جسم مادی ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کسی بھی فرد کو جب پہلی مرتبہ کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہوتا ہے تو وہ اپنی پوری توجہ ان برے احساسات پر مرکوز کر دیتا ہے جس کے بعد اس کا اعصابی نظام منتشر پیدا کرنے والے ان احساسات سے ہیشہ کے لیے منسلک ہو جاتا ہے۔ این ایل بی میں اس کے لیے ہینکریک کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے اور پھر یہ منسلک شدہ برے احساسات زندگی میں بار بار اٹھ کھڑے ہوتے ہیں اور پھر چپک ایک کا مل سلسلہ جاری ہو جاتا ہے اور آخر کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں چپک ایک ہونے کی چار بنیادی وجوہات ہوتی ہیں۔

- 1- جذبات کو دبائے کی وجہ سے لاشعوری طور پر غیر منطقی خوف کا شکار ہو جانا۔
- 2- زندگی میں کسی انتہائی خوفناک واقعہ میں سے گزرتا۔
- 3- سوچ کا غلط انداز اختیار کر لینا۔
- 4- طویل عرصہ تک کسی جسمانی بیماری میں جکڑ رہنا۔

فوبیا یا غیر منطقی خوف

خوف سے مراد ہے کسی چیز کے حقیقی وجود سے ڈرنا لیکن وہی چیز خواب میں آجائے یا اس کی تصویر یا ٹیلی ویژن پر دیکھ کر خوفزدہ ہو جائے کو فوبیا یا غیر منطقی خوف کہا جاتا ہے۔ ایک مطالعہ اندازے کے مطابق ماہرین نفسیات 500 سے زیادہ مختلف نوعیت کے فوبیا دریافت کر چکے ہیں اور ان کا علاج بھی ممکن ہے تاہم ابھی بھی ایسے کئی غیر منطقی خوف ہیں جن کے حامل افراد ابھی تک کسی ماہر این ایل بی تک نہیں پہنچ پائے۔ عام معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ خواہ مخواہ ہی کسی نہ کسی بے جا خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ حرے کی بات یہ ہے کہ ایسا فرد اس بات کو تسلیم ہی نہیں کرتا کہ اسے کوئی خوف کا مسئلہ ہے۔ بظاہر اس کا رویہ اپنے ماحول میں نارمل ہوتا ہے۔ خوف میں جہلان مریضوں کی مثال ایسے ہی ہوتی ہے کہ مجھے کیسا رقتار سے چلنے والے مال کاڑی کڈے میں چند مسافر پیچھے ہوں اور یہ سوچتا شروع کر دیں کہ سڑکوں کر رہے بلکہ ایک جگہ ساکن ہیں ان کا اس طرح سوچنا اس حوالے سے نارمل ہے کہ وہ اپنے ماحول میں تو ساکن ہیں لیکن جب وہ باہر کے ماحول سے موازنہ کریں گے تو انہیں معلوم ہوگا کہ وہ ساکن نہیں مسلسل متحرک ہیں۔ اسی طرح فوبیا کا شکار افراد جب اپنے محدود ماحول میں رہتے ہیں تو ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کا خوف غیر منطقی ہے بلکہ وہ اس خوف کو بجا خیال کرتے ہیں مگر باہر کے ماحول والے یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا یہ خوف بجا نہیں ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص پر اگر زندگی میں سانپ یا کوئی اور خطرناک جانور گر گیا ہو اور اس کی حالت غیر ہو گئی ہو۔ اس کے بعد جب بھی وہ اس جانور کو دیکھتا ہے تو اس کی حالت غیر ہو جاتی ہے یا پھر اس کا تصور کر کے ہی وہ خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت جب طویل عرصہ تک کسی

مِرْچُو

پَر رَکھ دینا

فرد میں راتی ہے تو وہ شدید ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا ہے۔

بعض لوگوں کو اندھیرے کا اس قدر خوف ہوتا ہے کہ وہ بجلی کے نیچے تاریق رکھے بغیر سوئیں سکتے۔ بعض لوگ بس ویگن میں سڑ کرتے ہوئے شدید ڈر خوف اور محسوس محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اونچی غارات سے نیچے دیکھتے ہوئے گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ ہوائی جہاز میں سڑ کے خوف کی وجہ سے اپنا مستحق جاہ کر لیتے ہیں۔ بعض لوگ پُر ہجوم مقامات مثلاً مسجد، گرجا، جلسہ جلوس وغیرہ میں بہت خوف محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اس فوبیا کا شکار ہوتے ہیں کہ اگر وہ کسی بیمار کی عیادت کرنے کے لیے جائیں گے تو ان کو بھی وہی مرض لاحق ہو جائیگا جس کا وہ مریض شکار ہے۔ بعض لوگ تنگ جگہوں مثلاً سربک، لائٹ، غسل خانہ اور بند کمرہ میں جانے سے شدید خوف محسوس کرتے ہیں۔ فوبیا کا شکار ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو کسی مردہ شخص کو دیکھ کر ڈر جاتے ہیں۔ بعض لوگ قبرستان جاتے ہوئے یا اس کے پاس سے گزرتے ہوئے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ چمچیل، لال، یک، ججز، کتا اور بلی وغیرہ سے بھی بہت زیادہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

صدمہ اور غم

کسی بھی فرد کے لیے صدمہ یا غم ایک فطری سی بات ہے جب کوئی بڑا نقصان ہو جائے تو اسے اس بات کا غم تو ہوتا ہی ہے لیکن صحت مند سوچ کے حامل افراد اس کیفیت سے جلد ہی باہر نکل آتے ہیں اور اس کو اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دیتے مگر غیر صحت مند سوچ اور ماحول میں رہنے والے افراد معمولی صدمے کو بھی اپنے اوپر حاوی کر لیتے ہیں اور پھر وہ ڈپریشن کی طرف چلنے لگتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ صدمہ یا

غم ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جو ڈپریشن کی علامات میں زبردست اضافہ کرتے ہیں۔ انسانی زندگی میں نقصانات کا نہ ہونے والا سلسلہ تو جاری ہی رہتا ہے جس کے بعد صدمہ اور غم بھی فطری امر ہے۔ جو لوگ اس ذاتی حالت سے سمجھوتہ نہیں کر پاتے وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عموماً کسی پیارے کا فوت ہو جانا قتل، اغوا، اچانک موت، بہت بڑا مالی نقصان، ملازمت ختم ہو جانا اور کسی شے کا غم ہو جانا وغیرہ ایسے واقعات و حادثات ہیں جن کی بنا پر انسان صدمہ یا غم کا شکار ہو کر شدید ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا۔

مِرْچُو

اے اللہ کل سب والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

پوسٹ ٹرو میک اسٹریس ڈس آرڈر P.T.S.D



اس نفسیاتی مرض کا انکشاف دوسری جنگ عظیم کے بعد ہوا تھا۔ یہ مرض عموماً چانک کسی خوفناک حادثہ کے نتیجہ میں ہوتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ایٹم بم کا پھٹنا اور بڑے پیمانے پر تباہی کا ہونا کوئی معمولی حادثہ نہیں تھا۔ اس جنگ میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زخمی ہونے والے بے شمار افراد ایسے تھے کہ بس ان کا شمار زخمی لوگوں میں ہوتا تھا کہ انہیں سانس آتا تھا اور نہ جسمانی طور پر وہ مردوں سے بھی بدتر ہی تھے مگر بے شمار افراد ایسے بھی تھے جو اس حادثے میں نہ تو ہلاک ہوئے اور نہ ہی جسمانی

طور پر کسی بھی طرح زخمی ہوئے مگر ان کے ذہنوں پر جنگ میں پھٹنے والے بموں سے جو خوف طاری ہو گیا اس نے انہیں پی ٹی ایس ڈی کا مریض بنا دیا۔ اسی طرح سوئی طوقان یا زلزلے کے گزرنے جانے کے بعد اس قسم کے مریض اکثر دیکھنے میں آتے ہیں۔ 18 اکتوبر 2005 کو آنے والے زلزلے میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زخمی رہ جانے والے افراد اگر زخمی نہیں ہوئے تو وہ پی ٹی ایس ڈی کا شکار ضرور ہوئے ہیں۔ میرے پاس اس کے کئی کیس آتے ہیں جن میں سے چند ایک کے سوا باقی سب اب نائزل زخمی بسر کر رہے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی رونا الجبر، ہنسی، تھکاوٹ، جسمانی تھکاوٹ، قدرتی آفات اور خوفناک واقعات اور حادثات کے گزر جانے کے بعد دیکھنے میں آتا ہے کیونکہ فرد کا ذہن لاشعوری طور پر ان واقعات کو معنی دے دیتا ہے۔ ذہن ان واقعات کو جس طرح کے بھی معنی دیتا ہے فرد کے اندر اسی طرح کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ پیدا شدہ احساسات جسمانی تبدیلیوں کا سبب بنتے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی کا شکار عموماً وہی لوگ ہوتے ہیں جو بذات خود کسی بڑے حادثے کا شکار ہوئے ہیں یا پھر ان کے کسی بہت قریبی فرد کے ساتھ ہوا ہو یا پھر انہوں نے از خود یہ حادثہ دیکھا ہو۔ خواہ اس میں ان کا کوئی مالی یا جسمانی نقصان نہ بھی ہوا ہو۔ اس مرض کا شکار فرد اپنے ذہن میں تصویریں بناتا ہے مختلف آوازوں کو منظم کرتا ہے اور اپنے جسم میں احساسات زیادہ شدت میں محسوس بھی کرتا ہے۔ عام طور پر وہ سانس اکھڑنے، پیٹنے میں درد، پیسے نہ روکنے وغیرہ کی شکایت بھی کرتے ہیں۔

پی ٹی ایس ڈی کا شکار ہر فرد ان ناخوشگوار واقعات کو مختلف انداز میں محسوس کرتا ہے۔ تاہم ان واقعات کو وہ کیا معنی دیتا ہے اس کا انحصار ان باتوں پر ہے کہ روکنا ہونے والا حادثہ یا واقعہ کتنے سنگین یا شدید تھا۔ اس حادثے یا واقعے کا مجموعی طور پر دورانیہ کتنا

مرچو
والدین پر

قضا۔ یہ حادثہ یا واقعہ کتنی مزید پیش آیا اور اس فرد میں اس کو برداشت کرنے کی صلاحیت کتنی ہے۔ واقعہ کی نوعیت کیا ہے۔ اور اس کی شدت کتنی ہے۔ اور اس حادثہ یا واقعہ کے بعد فرد کے قریبی افراد نے اس کی کس طرح اور کتنی مدد کی۔

پہلی ایس ڈی کی علامات

- ☆ توجہ ختم ہو جانا۔
- ☆ حواس باختہ رہنا۔
- ☆ چہ زائین ہو جانا۔
- ☆ ڈراؤنے خواب آنا۔
- ☆ پیچھے پیچھے چمک جانا۔
- ☆ غور زنی کا شکار ہو جانا۔
- ☆ نیند کے مسائل پیدا ہو جانا۔
- ☆ جذباتی لحاظ سے مردہ ہو جانا۔
- ☆ رجم دلی کی صلاحیت ختم ہو جانا۔
- ☆ اپنی عمر سے کم عمری چمک نہ کر سکیں کرنا۔
- ☆ جارحانہ اور سخت رویہ اختیار کر لینا۔
- ☆ خاص طور پر موت کے بارے میں فکر مند رہنا۔
- ☆ جسمانی مسائل مثلاً سر درد، پیٹ کا غراب رہنا اور پنوں کا کھینچاؤ رہنا وغیرہ۔

- ☆ اس واقعہ کے ساتھ شلک لوگوں، بچوں اور ماحول سے بچنے کی کوشش کرنا۔
- ☆ ماضی میں جن چیزوں سے لطف اندوز ہوا کرتا تھا ان میں دلچسپی ہی ختم ہو جانا
- ☆ خوفناک واقعہ کے متعلق خیالات کا بار بار آنا، اس کے متعلق آوازیں سننا یا خوشبو آنا اور ویسے ہی احساسات پیدا ہوتے رہنا۔

احساس جرم یا خود ترسی

عام زندگی میں انسان سے غلطیاں اور لغزشیں ہوتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات انسان کوئی بہت بڑی غلطی بھی کر جاتا ہے، جس کا غمناکہ نہ صرف اسے خود اٹھانا پڑتا ہے بلکہ اس کے قریبی لوگوں کو بھی اس کا غمناکہ بھگتنا پڑتا ہے۔ کئی دفعہ تو پورے معاشرے کو اس کا غمناکہ بھگتنا پڑتا ہے۔ اس نوعیت کی غلطی کرنے والے کو تو واقعی ہی برا لگتی ہے مگر بعض اوقات ایک شخص کوئی غلطی کی رشتہ یا رشتہ دار غمناکہ ہو جاتا ہے مگر اس کا غمناکہ اس کے سوا کسی اور کو نہیں بھگتنا پڑتا ہے لیکن وہ خود ہی سمجھ لیتا ہے کہ اس کی غلطی کی وجہ سے کوئی بہت بڑا نقصان یا پورا معاشرہ خراب ہو گیا ہے۔ جب اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو چکا ہے تو اپنے اس چھوٹے سے جرم کو وہ ذہن میں بہت بڑا تصور کرنے لگتا ہے اور یہ بار بار دہراتا ہے کہ اس نے ایسا کیوں کیا۔ اس طرح فرد کی غلطی یا جرم کے احساسات اس کے لاشعور میں ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یوں دن پہ دن ان بڑے احساسات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ شدید پریشر میں چلا جاتا ہے۔ احساس جرم دوسرے کا ہوتا ہے مگر دونوں کا اثر فرد پر یکساں ہی ہوتا ہے۔

1- قانون قدرت کی خلاف ورزی کرنا یعنی مذہبی اصولوں کو توڑنا۔

2۔ ذاتی اصولوں کی خلاف ورزی کرتا یعنی اپنے بنائے ہوئے اصولوں کو خود ہی توڑنا یا مجبوراً ٹوٹ جانا۔

تجربے اور مشاہدے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام طور پر لوگ اس طرح کی غلطیوں پر پچھتاوا محسوس کرتے ہیں۔

☆ ماضی کے غیر اخلاقی اعمال پر تادم ہونا۔

☆ کسی بھی وجہ سے کوئی وعدہ پورا نہ ہونے پر تادم ہونا۔

☆ ماضی میں کی گئی غلطیوں کو درست کرنے کا احساس ہونا۔

☆ کسی خاص ماحول یا صورت حال میں درست رویہ اختیار نہ کر سکتا۔

☆ اپنے یا دوسرے لوگوں کے برے حالات پیدا ہونے یا پیدا کرنے کی ذمہ

داری محسوس کرنا۔

☆ دوسروں کو خوش نہ کر سکتا، کسی کی مدد نہ کر سکتا یا غلطی نہ پیدا نہ کر سکتے کی ذمہ

داری محسوس کرنا۔

☆ کسی شخص کی پریشانی کو دیکھ کر اس کا مسئلہ حل کرنے کے لیے ذمہ داری قبول

کر لینا مگر اس ذمہ داری کو نبھانا نہ سکتا۔

احساس شرم

انگریزی میں اس کو شیم کہا جاتا ہے اور یہ ایک خطرناک نفسیاتی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ ماہرین کی حقور دے ہے کہ غصہ کی تمام نفسیاتی مسائل اس کی وجہ سے ہی پیدا ہوتے ہیں دراصل احساس شرم ایک جذبہ ہے، ایک احساس اور ادب کی اہم ہے جو فرد

کی ذاتی ناکامی کے متعلق ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو جس قدر زیادہ ہوتا ہے وہ اتنا ہی خود سے نفرت کرنے لگتا ہے اور فرد وہ رہنے لگتا ہے اس سے وہ بے وقعت ہونے کے احساس میں پکڑا جاتا ہے۔ شرم کا یہ احساس اس کو دوسرے لوگوں سے بہت دور لے جاتا ہے۔ شرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پیغام دیتے رہتے ہیں۔ ایک احساس شرم کا شکار شخص درحقیقت یہ یقین کر چکا ہوتا ہے کہ دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات استوار نہ ہونے میں دراصل بنیادی غلطی اس کی اپنی ہی ہے۔ وہ ہر وقت اپنی ہی کمزوریوں کو نگاہ میں رکھتا ہے۔ بہت زیادہ احساس شرم زندگی کو انجمن اور مفلوج کر دیتا ہے اور وہ آخر کار شدید پریکٹن کا شکار ہو جاتا ہے۔

غصہ

غصہ دراصل ایک ایسا احساس یا جذبہ ہے جو کسی فرد کے خود ساختہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس جذبہ کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی فرد کے اندر جسمانی تبدیلیاں بھی پیدا ہونے لگتی ہیں مثال کے طور پر دل کی دھڑکن تیز ہونے لگتی ہے، ہلڈ پریشانی ہو جاتا ہے، پنوں میں تھکاؤ آ جاتا ہے اور سانس کی رفتار تیز ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد جسم میں ایڈرینالین ہارمونز کا تناسب بڑھ جاتا ہے اور فرد کا خون جسم کے بڑے پنوں میں تیزی سے چلتے لگتا ہے اور یہ بڑے پنے کسی عمل کے لیے بے قرار ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ غصہ کے عالم میں لوگ اپنے مد مقابل پر حملہ کرنے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں۔ غصہ کے انفرادی نقصانات تو انکے ہے مگر یہ پریکٹن کی صورت میں جلتی پر تیل ڈالنے کے مترادف ہوتا ہے۔

مختلورڈیٹورسٹی میں بیالوجی اور نیورو سائنس کے پروفیسر سائلیسکی کا کہنا ہے کہ خصرہ کی وجہ سے بار بار جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں تو دل اور شریانوں کے نظام کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔ خصرہ کی وجہ سے خون شریانوں میں تیزی سے گردش کرنا شروع کر دیتا ہے اور خون کا یہ غلام غلام خون کی نالیوں کی دیواروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور وہ کھردری ہو جاتی ہیں اور ان میں چھوٹے چھوٹے گڑھے بن جاتے ہیں۔ یہ دیواریں جب اس طرح کی خرابی سے دوچار ہوتی ہیں تو پھر خون میں موجود چکنائیاں، گلوکوز اور دوسرے مادے ان میں چپکنے لگتے ہیں جن کی وجہ سے یہ شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ یہ صورت حال اگر ان شریانوں میں پیدا ہو جائے جو دل کو خون پہنچاتی ہیں تو وہ شخص دل کی بیماری کی زد میں آ جاتا ہے۔ اس طرح خصرہ نہ صرف شدید ڈیپریشن کا باعث بنتا ہے بلکہ اسی وجہ سے دل کا عارضہ ہونے کا خدشہ بھی خاصا بڑھ جاتا ہے۔

وہم

وہم ایک انتہائی خطرناک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس کو مختصراً OCD بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ ماہرین اس کو سوچ کا کیفر بھی کہتے ہیں۔ وہم کے مریض کے ذہن میں کسی ایک سوچ یا خیال کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو کر گزرنے کی شدہ اور ناقابل ضبط خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی یہ سوچ دائرہ کی صورت میں چلتی ہے۔ ایک نقطہ پر پہنچ کر ٹرڈ کی حسرتیں تو ہو جاتی ہے مگر تھوڑی دیر کے بعد سوچ کا دائرہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایک نقطہ پر پہنچ کر ختم ہو جاتا ہے اور اس طرح نہ ختم ہونے والی سوچ

کا سلسلہ دن رات جاری رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے فرد شدید اعصابی دباؤ اور شدید ڈیپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سکون، چین اور خوشیاں اس کی زندگی سے مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات فرد خودکشی کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ فرد کے وہم کے پیچھے صرف اور صرف اس کے خیالات کا فرما ہوتے ہیں۔ لہذا سوچ کو کسی انجینین یا کسانے والی شے سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے تاہم مثبت سوچ کے ذریعے وہم کے مرض کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ فرد کی سوچ، جذبات، ہر رویے اور عمل پر اثر انداز ہوتی ہے جب تک سوچ کی سمت درست نہیں ہوگی تب تک خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے وہم کو مثبت سوچ میں تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کی مشقیں بہت موثر ثابت ہوتی ہیں۔ وہم میں مبتلا افراد عموماً ذہنی عمل زیادہ کرتے رہتے ہیں۔

☆ جراثیم گلنے کا احساس رہنا۔

☆ الفاظ اور عملوں کو بار بار دہرانا۔۔۔۔۔ آمین

☆ چیزوں کو بار بار دھونا، مٹانا، ہاتھ، کپڑے اور کھانا وغیرہ۔

☆ کسی شے کی بار بار گنتی کرنا اور چیزوں کو بار بار رتھیب دینا۔

☆ چیزوں کو بار بار چیک کرنا مثلاً کھانسی کا سامان، دروازے تالے اور الماریاں وغیرہ۔

جسمانی بیماریاں

ہر انسان کو زندگی میں چھوٹی بڑی بیماری سے واسطہ پڑتا ہی رہتا ہے کسی فرد میں اس بیماری کو برداشت کرنے کی صلاحیت جتنی مضبوط ہوتی ہے اتنی ہی جلدی وہ اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے لیکن اگر کسی فرد کی قوت برداشت بہت ہی کمزور ہو تو اس کو لاحق ہونے والی کوئی بھی بیماری اس کو شدید ڈپریشن کی طرف بھی لے کر جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض فطری پہلو بھی ہیں جو کسی فرد کو ڈپریشن کی شدت میں اضافے کا باعث بھی بنتے ہیں مثلاً جگر کے امراض میں جتنا افراد جسمانی اعتبار سے صحیح اور صحت مند نظر آنے کے باوجود بے حد کمزوری محسوس کرتے ہیں اور اسی احساس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اسی طرح ڈیپریسٹس یا شوگر ایک ذہنی کمزور ہونے والا مرض ہے۔ ڈیپریسٹس کے مریض کو ہر وقت یہی احساس رہتا ہے کہ اس کو لاحق بیماری بہت خطرناک ہے اور اس کی وجہ سے وہ کئی خطرناک دیگر بیماریاں کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ یہی فکر اور غمی سوچ اس کو شدید ڈپریشن کا مریض بنا دیتی ہے۔ اس فرد پر جب ڈپریشن کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی ڈیپریسٹس بھی خاصی بلند ہو جاتی ہے چوں کہ ایک غمی پکڑ میں پھنس جاتا ہے۔ کئی دیگر امراض مثلاً ہڈی پریشرد کے امراض، جگر اور معدہ کے امراض، قبض، گیس اور اسرد وغیرہ ڈپریشن میں زبردست اضافہ کر دیتے ہیں۔

بہت زیادہ دماغی کام کرنا

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والے بعض افراد کئی بیماریاں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے ان کی سوچ کا تسلسل ٹوٹ گیا ہے اور اب وہ کسی بھی معاملے پر غور و فکر کرنے کے

قابل نہیں رہے۔ یہ صورت حال بلاشبہ عارضی اور صرف کسی ایک معاملے میں ہی ہوتی ہے مگر وہ شدید جسم کی بھجھکا ہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ شاید یہی ہوتی ہے کہ اس سے پہلے ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوا ہوتا۔ اس دوران وہ یہ بات بھی بیکسر بھول جاتے ہیں کہ اس صورت حال میں وہ جس قدر بھجھکا ہٹ کا مظاہرہ کریں گے معاملہ اتنا ہی زیادہ خراب ہوگا اور اس کا اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔

بہت زیادہ دماغی کام، جتنی دماغ کو تھکا دیتا ہے اور دماغ کو آرام نہیں دیتا تو فرد خواہ مخواہ ہی چڑا ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے گھر اور بچوں سے بہت زیادہ محبت کرتا ہے جب تھک پڑ کر گھر واپس آتا ہے تو اسے اپنے بچوں کا شور و غل اور گھبراہٹی سننا پڑتی ہے۔ ایسے میں وہ شدید غمی کی حالت میں اور بڑی سختی سے بچوں کو ڈانٹتا ہے اور پھر فوراً ہی اپنے بیڈروم میں جا کر اپنے اس رویے پر غور کرتا ہے کہ اسے کیا ہو گیا تھا؟ وہ خود پر غم و غصہ کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ بچے تو برسوں سے اسی طرح کر رہے ہیں۔ اس نے غم و غم و غم ہی کی سختی سے اس کو ڈانٹ دیا۔ بعض اوقات بیکسر اس میں اس کے لیے ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے۔

جذباتی رویے

محبت میں ناکامی

انسان کا آغاز حضرت آدم علیہ السلام سے ہوا تھا اور ان کے دو بیٹے ہاتل اور قاتل تھے۔ قاتل جنس مخالف کی رغبت میں سرشار ہو گیا تھا اور اس سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ اس وقت کے قانون کے مطابق وہ اس سے شادی نہیں کر سکتا تھا لیکن جب اس کو یہ یقین ہو گیا کہ اس کی شادی اس لڑکی سے نہیں ہو سکتی تو وہ شدید ڈپریشن میں چلا گیا اور اسی ڈپریشن کی وجہ سے ہی اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا۔ جنس مخالف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے بد قسمتی سے اگر یہ محبت باپہ پچھل تک نہ پہنچے تو اس کے شخصیت پر بہت برے اثرات ہوتے ہیں جس کے بعد فرد شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

میرے کھلیک پر کچھ ایسا تو جوان آپا اور کہنے کا کہ میں سخت پریشان ہوں۔
نہ میرا کچھ کھانے کو کھا چاہتا ہے، نہ ہی کسی کام میں دلچسپی ہوتی ہے۔ میرا دل ختم ہو چکی ہے اور اپنی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ تو جوان ایک سٹریٹ میں تھا اپنے سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جہز شور میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک خوبصورت لڑکی دیکھی اور نہ جانے ہوئے بھی اس کی طرف دلچسپی کا کردار کیا۔ ہاں اس پر فریاد ہو گیا حالانکہ وہ لڑکی اس کو چاہتی تھی۔ اس لڑکی کا تصور اس کے ذہن میں ان مثبت نشان کی طرح نقش ہو گیا۔ اسے کچھ بھی سمجھائی نہیں دے۔ ہر تھاہیں ایک ہی خیال کہ اس لڑکی سے شادی ہو جائے یوں وہ شدید ڈپریشن کے چکر میں پھنس گیا۔ میں نے این ایل بی کی کھلیک، سیرالٹ استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصویر کو بیشک کے لیے شتم کر دیا۔

بچے اولاد ہونا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے قدرتی طور پر جب وہ اس سے محروم رہ جاتا ہے تو احساس محرومی کے خیالات میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ میں نے اکثر ایسے جوڑوں کو دیکھا ہے جن کے ہاں اولاد نہ ہونے کی وجہ سے دونوں میں سے ایک شدید ڈپریشن کا شکار رہتا ہے۔ میرے کھلیک پر ایک جوڑا آپا جس کی شادی کو تقریباً پندرہ سال گزر چکے تھے اور ان کے ہاں اولاد نہ ہوئی جس کی وجہ سے عورت شدید ڈپریشن میں مبتلا ہو چکی تھی حالانکہ ان کے پاس لے پاگ بچہ بھی تھا۔ اس کو ہر وقت یہ گلہ لگتی رہتی تھی کہ اس کا خاندان کیسے دوسری شادی نہ کر لے اس کے باوجود کہ خاندان ہمیشہ یقین دہانی کرتا کہ اس کی بالکل ایسی خواہش نہیں ہے اور وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اللہ نے اگر اولاد دینی ہوئی تو آپ سے بھی دے سکتا ہے۔

میرا دل ختم ہو چکی ہے اور اپنی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ تو جوان ایک سٹریٹ میں تھا اپنے سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جہز شور میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک خوبصورت لڑکی دیکھی اور نہ جانے ہوئے بھی اس کی طرف دلچسپی کا کردار کیا۔ ہاں اس پر فریاد ہو گیا حالانکہ وہ لڑکی اس کو چاہتی تھی۔ اس لڑکی کا تصور اس کے ذہن میں ان مثبت نشان کی طرح نقش ہو گیا۔ اسے کچھ بھی سمجھائی نہیں دے۔ ہر تھاہیں ایک ہی خیال کہ اس لڑکی سے شادی ہو جائے یوں وہ شدید ڈپریشن کے چکر میں پھنس گیا۔ میں نے این ایل بی کی کھلیک، سیرالٹ استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصویر کو بیشک کے لیے شتم کر دیا۔

اکثر لوگ اپنا موزان نہ ان لوگوں سے کرتے ہیں جو فحشی، سامی اور مالی اعتبار سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اس طرح کا موزان نہ بھی ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔ اگر وہ اپنا موزان لوگوں سے کرے جو فحشی، مالی اور سامی حیثیت ان سے کم ہوں تو ان کے حق میں بہتر ہو گا اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس پر قناعت نہ کرنے سے سوچوں کا دھارہ خلی انداز اختیار کر لیتا ہے اور پھر اس کا عامل کوئی بھی شخص ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر موزان نہ اس انداز میں کیا جائے کہ ہم کم باتوں میں دوسروں سے آگے ہیں تو پھر یہ ان کے لیے بہتر ہو گا۔ اس سے خود احمادی پیدا ہوتی ہے اور ڈپریشن سے نکلنے کا موقع بھی ملتا ہے۔

نظر انداز کئے جانے کا احساس

ہر انسان کی فطری خواہش ہوتی ہے کہ اس کو پسند کیا جائے۔ اس کی بات کو غور سے سنا جائے اور اسے مناسب اہمیت دی جائے۔ جب یہ توقعات پوری نہیں ہوتیں تو ایسے میں فرد پر یٹشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے۔ یہ احساس عموماً بالغ افراد کو زیادہ ہوتا ہے مگر بچوں کو بھی مسکینا قرار نہیں دیا جاسکتا۔ ایک عورت جب یہ محسوس کرتی ہے کہ اس کا شوہر اس پر توجہ نہیں دیتا اور اس کو مسلسل نظر انداز کر رہا ہے تو یہ یٹھاں اس کا رد عمل مایوس کن ہوگا۔ اس طرح دفتر میں کسی شخص کو نظر انداز کر کے کسی اور کو ترقی دے دی جائے تو وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو جائیگا۔

طلاق

ہمارے معاشرے میں طلاق کو بہت ہی برا سمجھا جاتا ہے جسے شرعی معاشرے میں اس کو معمول کی بات سمجھا جاتا ہے۔ ہمارا سماجی نظام ہی کچھ اس طرح کا ہے کہ ازدواجی زندگی میں کتنی بھی مشکلات آجائیں سب کسی نہ کسی طرح برداشت کر لی جاتی ہیں مگر طلاق کے بارے میں سوچنا بھی گناہ منظم سمجھا جاتا ہے حالانکہ اسلام نے اس کی اجازت دی ہے بشرطیکہ یہ تازہ ہو جائے۔ اس کے باوجود اس کے بارے میں سوچا نہیں جاتا مگر پھر بھی روزانہ کئی جوڑوں میں طلاق ہو جاتی ہے بلکہ ایسی بھی کئی مثالیں ہیں کہ میاں بیوی کے بچے جوان اور شادی شدہ ہو گئے اور پھر ان میں طلاق ہو گئی۔ طلاق ہونے کی بنیادی وجہ یہی ہوتی ہے کہ میاں اور بیوی میں وقتی ہم آہنگی نہیں ہو پاتی۔ اس کے علاوہ چونکہ ہمارے ہاں شادی دو افراد کا نہیں بلکہ دو خاندانوں کا ملاپ ہوتا ہے اور

بعض اوقات دو خاندانوں کے درمیان اختلافات ہو جاتا بھی طلاق کا باعث بنتے ہیں حالانکہ اس میں میاں اور بیوی کا نہ تو کوئی قصور ہوتا ہے اور نہ ہی وہ طلاق کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ ججز کے مسائل جانیدار اور اولاد نہ ہونے کی وجہ سے بھی طلاق ہو جاتی ہے۔

کچھ سال کے لڑکے نے شادی کی ایک تقریب میں اپنے دور کی ایک رشتہ دار لڑکی کو دیکھا تو اس پر فریفت ہو گیا۔ اس نے تہیہ کر لیا کہ وہ شادی کرے گا تو اس سے یہی کر بیگا۔ اس نے اپنے گھر والوں سے اپنی خواہش کا اظہار کر دیا۔ لڑکے کا خاندان خاصا خوشحال محکم پر حا تھا لکھا تھا جب لڑکی کا خاندان ان کے مقابلے میں کم خوشحال مگر اتنی ہی حا تھا تو اس لیے انہوں نے فوری طور پر رشتہ کرنے سے انکار کر دیا۔ لڑکے نے اپنے گھر والوں کو دھمکیاں دیں تو وہ کارگر ثابت ہوئیں اور باذل خواستہ ان کی شادی کر دی گئی۔

جنوری میں شادی ہو گئی۔ لڑکا شادی کے بعد بعد میں لڑکی کے ساتھ باہر پھر بیرون ملک اپنے روزگار پر چلا گیا اور لڑکی اپنے سرسراں میں رہنے لگی۔ شادی کے تین مہینے کے بعد ساس منہ پر کلہر ہوئی کہ ان کے دادی بننے کی ابھی تک کوئی خبر نہیں آئی۔ چنانچہ وہ اپنی بہو کے لئے ریڈیو ڈائکٹر کے پاس پہنچی جہاں جس نے رپورٹ دے دی کہ لڑکی ماں بننے کے قابل نہیں ہے، لکھے ہیں روز ساس نے بہو کے بچے بھیج دیا اور اپنے بچے کو اطلاع کر دی کہ اس کی بیوی چونکہ ماں بننے کے قابل نہیں ہے اس لیے اس کو طلاق بھیج دے۔ لڑکے کے لیے یہ خبر بہت پریشان تھی کیونکہ اس کو اصل حقیقت کا علم نہ تھا اس لیے اس نے اس بات پر کوئی خاص توجہ نہیں دی لیکن پھر اس کی والدہ نے کچھ ایسا چکر چلایا کہ کیم جولائی کو لڑکی کو طلاق نامہ بھیج دیا گیا۔ لڑکی اپنے ساتھ وہ والی تمام زیادتیاں سے باخبر تھی مگر اس کو یہ اعزاز نہ ہرگز نہیں تھا کہ اسے طلاق بھیج دی جائے گی وہ اپنے آپ کو ہی قصوروار سمجھ

مرچو

اب مالک کا مہر و الدین پر رجب و رجب

دی تھی۔ یہ خبر سننے ہی اس نے بازار سے خواب آور گولیاں منگو کر کھالیں۔ اس کے گھر والے اس کو بروقت ہسپتال لے گئے تو اس کی جان بچ گئی مگر وہ شدید ذیہوش بن گیا اور کھانا نہ کھا کر رہ گئی کچھ عرصہ تک اس کو این ایل پی کی مشقیں کرائی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

”بے مقصد زندگی

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکثر لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی قسم کا مثلاً اچھی نوکری یا اچھی بیوی یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ بھی سوچتے ہیں اور نہ ہی کچھ بھائی ہوتا ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معاشرے میں آج کل بڑھنے کے بجائے کم ہوتی جا رہی ہے۔ زیادہ تر لوگ اس سے بھی کم پور اکٹھا کر کے بچکے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے بھی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر یوں خوشی منائی جاتی ہے مگر یہ خوشی تو بالکل عارضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ انہیں اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اس کے لیے کوئی منصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری رفائیں کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد ہی نہیں ہوگا تو یقیناً تمام تر راحتیں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر قسم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر ذیہوش مسلط اور ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پریکٹس میں یہی بات نوٹ کی ہے کہ ذیہوش کے تمام نوجوان مریضوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ لہذا میں نے ہمیشہ ان کو تجویز کیا کہ ان کے

مقاصد طویل ہونے چاہیں تاکہ ایک مقصد حاصل ہو جانے کے بعد علم ہو کہ اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہوگا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یار و زار، گار اور دوسرے لوگوں سے تعلقات بنانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم مدت میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ فارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں حقیقی خیالات ہی جنم لیتے ہیں۔ لہذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ مثبت سوچ کے ساتھ مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ذیہوش کا شکار ہوتے ہیں۔

مرچو

غیر مستقل مزاجی

بعض اوقات ناکامیوں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکثر لوگ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ امیر تیمور بھی مسلسل ناکامیوں کی وجہ سے سخت مایوس ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک کڑے کی مسلسل جدوجہد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے ہمت جمع کی اور آخر کار کامیابی حاصل کر لی لیکن عام زندگی میں امیر تیمور جیسے حوصلے والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے کسی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حائل رکاوٹوں پر قابو پاتے جاتے آکرامت کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار جدوجہد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

کامیابی نہیں ملتی تو وہ چچی کو کوشش نہیں کرتا اور اگلی مرتبہ کسی اور معاملے میں وہ زیادہ سے زیادہ دو مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ اگر اس میں کامیاب نہیں ہوتا تو پھر تیسری کوشش نہیں کرتا اور اس کام کو ادھورا ہی چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے بعد کوئی اور کام شروع کرتا ہے تو اس کو کرنے کے لیے وہ ایک یا دو بار ہی کوشش کرتا ہے اور پھر اس کو چھوڑ دیتا ہے اور آئندہ کوئی کام نہیں کرتا اور اگر کرتا ہے تو اس کو بھی مکمل نہیں کرتا۔ یوں وہ غیر مستقل مزاجی کا عادی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کو مسلسل ناکامیاں شروع ہو جاتی ہیں جس سے شدید ڈپریشن میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

مالی نقصانات

بعض اوقات کسی دانشور یا دانشور لطیف کی وجہ سے ایک بڑے ناقابل برداشت مالی نقصان کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد کو بہت دکھ ہوتا ہے اور وہ ہر وقت اپنی لطیفی پر بچھتا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو شدید ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

ریتائزمنٹ

ساتھ سال کی عمر سے قبل یا مدت ملازمت چھری ہونے کے بعد لوگ ریتائز ہوتے ہیں تو بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا ایسے میں وہ یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے وہ زندگی کی خوشیوں اور انگوٹوں سے بھی ریتائز ہو چکے ہیں۔ قارئین کے لیے یہ وہ حتمی خیالات میں گھر جاتے ہیں اور پھر سوچ کا یہ انداز ڈپریشن کا

سبب بن جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کسی کو تاحی کی وجہ سے فرد کی نوکری یا روزگار کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے جس کا اسے شدید دکھ اور صدمہ ہوتا ہے جو بالآخر اس کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔



مرچو

فرما امین

سماجی رویے

شدید ڈپریشن کے اسباب میں فرد کے ساتھ سماجی رویوں کا بھی بڑا عمل ہوتا ہے۔ ان میں سے درج ذیل زیادہ اہم ہیں۔

گھریلو تنازعات

تعلیم شعور اور قوت برداشت کی کمی کے باعث ہمارے ہاں گھریلو لڑائی جھگڑے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کہیں میاں بیوی کے درمیان، جھگڑا ہو جاتا ہے تو کہیں دو بھائیوں میں، جھگڑا ہو جاتا ہے۔ ساس بہو کی لڑائی تو ایک معمول کی بات ہے۔ اسی طرح تندر اور بہابی کا بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہن، بھائی، ماں، بیٹا، بیٹی اور باپ، بیٹے کی آپس میں ناچاقی کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گھرانوں میں جو بات بات پر جھگڑا معمول بن جاتا ہے اور معاملے اتنا طول پکڑ لیتے ہیں کہ محلے میں مخالف گروٹل تک کر دیتے ہیں۔ شام کے اخبارات میں ہر روز لڑکی کی خبریں پڑھنے کو ملتی ہیں مگر بعض لوگ جو زیادہ حساس ہوتے ہیں ان پر ایسی باتوں کا زیادہ اثر ہو جاتا ہے تو وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

خاندانی دشمنیاں

اکثر خاندانوں میں دشمنیاں پشت در پشت چلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کئی لوگ ان دشمنیوں کی ہیبت چڑھتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں کسی چاچا یا نانا چاچا سے کسی

بغیر خاندانی دشمنیوں کی بہت سی مثالیں ہیں اور ان سب کے پس پشت جماعت ہی کا فرما ہوتی ہے۔ ان دشمنیوں کی وجہ سے جہاں لوگ مرتے اور زخمی ہوتے ہیں وہاں بچ جانے والے افراد پر ڈپریشن اور دیگر نفسیاتی امراض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔

سیاسی اختلافات

ایک دانشور نے شائد مذاق میں کہا تھا کہ ہمارے ہاں جتنے ووٹرز ہیں اس سے کچھ ہی کم سیاسی جماعتیں ہیں، بلکہ صحت مند اور تعلیم یافتہ معاشرے میں دو یا چار سیاسی جماعتیں ہوتی ہیں مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ہاں ایسی کئی جماعتیں ہیں جن کے ارکان کی تعداد دو یا چار ہے۔ سیاسی جماعتوں کی بہتات ہی بتاتی ہے کہ یہاں پر لوگوں میں قوت برداشت نہیں ہے۔ وہ اپنی مرضی کے خلاف کوئی بات نہ سنا یا دیکھنا برداشت نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ جماعت بھی خاصی زیادہ ہے۔ یہ پانچالیں لوگ جب کسی بھی سیاسی پارٹی سے وابستہ ہوتے ہیں تو اپنے اور اپنی پارٹی کے خلاف کوئی بھی بات نہ سنا برداشت نہیں کرتے جس کی وجہ سے اکثر اوقات معمولی معمولی باتوں پر بڑے بڑے جھگڑے ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں مسلسل ذاتی ٹینشن بڑھ جاتی ہے جو فرد کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتی ہے۔

عدم انصاف

ایک صحت مند اور مہذب قوم کی بڑی نشانی یہی ہوتی ہے کہ وہ ہاں قانون کی عمل داری اور پالادستی ہوتی ہے مگر ہمارے ہاں قانون کی بجائے طاقت کی مملداری اور

ماحول کے اثرات

موسمی تبدیلیاں

کبھی خزاں کبھی بہار کبھی سخت سردی اور کبھی سخت گرمی یہ بدلتی رہتی انسان کے موڈ پر زبردست اثرات چھوڑتی ہیں۔ موسم خزاں جہاں پتہ چڑکی خبر دیتا ہے وہاں انسان کے لیے اداسی اور ڈپریشن کا سامان بھی مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح موسم بہار میں جب کلیاں کھلتی ہیں تو بلبل بھی خوشی سے گانا گاتا ہے اس لیے انسان کا موڈ بھی جھوم جاتا ہے۔ سخت سردی کا موسم غریب انسان کے لیے مالی مسائل پیدا کرتا ہے کیونکہ موسم کی اس سختی سے بچنے کے لیے اس کو سر چھپانے کے لیے چھت اور گرم کپڑوں کی اشد ضرورت ہوتی جس سے فرد کے مابین بھٹ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ اس کے برعکس سخت گرمی کا موسم گرم کپڑوں کی ضرورت سے محروم ہوتا ہے لیکن اس کی دیگر مسائل مثلاً جلکے اور آسانی مل، پینے کی پو، موسمی بیماریوں میں اضافہ ہو جانا وغیرہ۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں جتنی دھوپ، ان لوگوں کا مسئلہ ہے، جنہوں نے کھلے آسمان تلے کام کرنا ہوتا ہے۔ اتفاق سے سردی سے بچنے کے لیے انسان گرم کپڑوں کا انتظام کر لیتا ہے جبکہ گرمی سے بچنے کے لیے کھلے آسمان تلے کوئی بھی عمل نہیں ہو سکتا۔ یوں بدلتے موسم انسان کی سوچ پر اثر انداز ہو کر ڈپریشن پیدا کر دیتے ہیں۔

بے ہنگم ٹریفک

ایک صاحب نے کلینک میں آ کر بتایا کہ وہ دفتر میں کلیدی عہدے پر کام کرتے ہیں۔ ان کا کام بھی مینشن سے پاک ہوتا ہے لیکن عام طور پر دفتر پہنچنے ہی ان کا موڈ خست خراب ہو جاتا ہے حالانکہ گھر سے نکلنے وقت وہ بڑے اچھے موڈ میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ ان کا ڈپریشن سو ڈیڑھ گھنٹہ کی گران کا ماتحت عملہ یہ دیکھ کر اس دیتا ہے کہ شاید یہی سبب ہے۔ حالانکہ اس کی بیوی مارنے کی بجائے اس کا بیڑا خیال رکھتی ہے۔ جموڑا سا کریدنے پر معلوم ہوا کہ وہ جس راستے سے دفتر جاتے ہیں اس میں ٹریفک کا دباؤ بہت ہی زیادہ ہوتا ہے اور کئی مرتبہ ٹریفک جام کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے پھر جلدی کرنے کی صورت میں گاڑی بھی لگ جاتی ہے۔ کبھی اپنی لٹلی ہوتی ہے تو کبھی کسی اور کی بہر حال گاڑی کا نقصان تو ہوتا ہے اور اپنا بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کا موڈ خراب ہو جاتا تھا اور دیکھنے والا بھی بھگتا ہے کہ شاید کھلے بلڈ پریشری ہے۔ دورہ امریکہ کے دوران مجھے ایک معروف سڑک پر بہت خوفناک حادثہ دیکھنے کا اتفاق ہوا اس حادثے کی وجہ سے تقریباً آدھی سڑک رک جی تھی اور پوری سڑک کی ٹریفک کا بوجھ آدھی سڑک پر آ گیا۔ ایسے میں وہاں پر کسی پولیس مین کی غیر موجودگی میں دیکھنے والا مسٹر تھا۔ لوگ خود بخود بغیر باران بجائے اپنی اپنی باری کا انتظام کرتے اور آدھی سڑک سے گزر جاتے لیکن ہمارے ہاں صورت حال کچھ اس کے برعکس ہوتی ہے کہ لوگ ایک دوسرے کو گھور گھور کر دیکھتے رہے ہوتے ہیں، کچھ لوگ باران پر ہاتھ رکھتے ہوتے ہیں، موٹر سائیکل سوار فٹ پاچھ پر چڑھ جاتی کر دیتے ہیں۔ دھوئیں کی وجہ سے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے، اس طرح کے ماحول میں سے گزرنے کے بعد ایک حساس شخص منزل مقصود تک پہنچنے

ہوئے ڈپریشن کا شکار ہو چکا ہوتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں اس طرح کے مناظر ہمیں ہر دوسری سڑک پر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

آلودگی

ہمارے ہاں تقریباً ہر فرد کو ہی ماحولیاتی آلودگی کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر شہری زندگی میں صفائی کا ایسا ناقص انتظام ہے کہ چند سال پہلے کا سادہ دور اچھا لگتا ہے۔ گھٹان آبادی والے علاقوں میں کارخانے، دھواں چھوڑتی گاڑیاں گرد و غبار اور ممنوع جگہ پر سگریٹ کا استعمال وغیرہ۔ یہ چیزیں ماحول کو بری طرح آلودہ کر رہی ہیں اور اس ماحول میں سانس لینا بھی سخت دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں آکسیجن کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔ ماحول کی یہی تہذیبی فرد کے ذہنی دباؤ کو بھی بڑھا دیتی ہے۔

بجلی کی فراہمی کا ناقص انتظام

آج کل زندگی اس قدر تیز رفتار ہو گئی ہے کہ ہر لمحے اور ہر موڑ پر بجلی کی ضرورت رہتی ہے مگر بجلی ہے کس کا آنا جانا لگا رہتا ہے جیسے آنکھ پھٹی کھلتی ہے۔ ایک مرتبہ بجلی بند ہو جائے تو عام حالات میں کسی کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اب یہ کب آئے گی۔ چند سال پہلے تک تو حالات ایسے تھے کہ دیہاتوں میں اگر بجلی ایک مرتبہ بند ہو جاتی تو کئی کئی دنوں کے بعد دوبارہ آتی تھی مگر اس سے وہاں کی روزمرہ زندگی زیادہ متاثر نہیں ہوتی تھی لیکن اب صورت حال یہ ہو گئی ہے کہ دیہاتوں میں بھی زندگی بجلی کے بغیر

متاثر ہونے لگی ہے جب کہ شہر میں تو چند منٹوں کے لیے بجلی بند ہو جانے سے لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جاتا ہے۔ ذرا تصور کریں جس شخص کا چند منٹ میں لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جائے اس کی ذہنی کیفیت کیا ہوتی ہوگی۔ اس کے بارے میں یقیناً کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بجلی بند ہو جانے سے کسی کو مالی نقصان ہو جاتا ہے اور اسی طرح ایک طالب علم جو اپنے امتحان کی تیاری میں مصروف ہے اس کی تیاری اور مصروفی رہ جاتی ہے تو اس نے کسی کی وجہ سے وہ بھی ڈپریشن میں جا سکتا ہے۔

صاف پانی کی کمیابی

کون نہیں جانتا کہ انسانی زندگی کا دار و مدار پانی پر ہی ہے۔ گزشتہ چند سالوں سے پینے کے صاف پانی کی کمیابی کی وجہ سے اموات ہو رہی ہیں۔ خاص طور پر بھارت میں کامرض تو بہت ہی عام ہو چکا ہے۔ پینے کے پانی کے آلودہ ہونے کی کیا وجوہات ہیں اور اس پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے۔ ہمارا موضوع یہ نہیں ہے مگر اس حقیقت سے آنکھیں نہیں چرائی جاسکتیں کہ پینے والے گندے پانی کی وجہ سے جب ناسازگاری، عوارض جسمانی بیماریاں پیدا ہو گئی تو فرد یقیناً شدید ڈپریشن کا شکار ہو ہی جائیگا۔

صحت کی سہولتوں کی نایابی

اتنی زیادہ خرابیوں کے بعد اگر صحت کی سہولیات تک رسائی ہر شخص کی ہو جائے تو یقیناً یہ ایک اچھی بات ہے مگر انہوں نے تاک بات تو یہی ہے کہ ان سب کے باوجود عام فرد کو صحت کی سہولیات بھی دستیاب نہیں ہوتیں جن کی وجہ سے فرد ڈپریشن کا شکار ہو جاتا

ہے، جب کہ ترقی یافتہ ممالک میں کسی بھی شخص کو اپنی صحت کے معاملے سے کوئی فکر نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ ہنگو آگئی ہوتی ہے کہ خدا خواست اگر وہ بیمار ہو جائے تو اس کا علاج کیسے ہوگا کیونکہ وہاں ہر چیز ہی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ادویات بھی اصلی اور خالص ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں اس کے برعکس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری ہسپتال میں علاج کی مطلوبہ سہولتیں تو سرے سے میسر ہی نہیں ہیں۔ لیکن وجہ ہے کہ لوگوں کو نجی اور پرائیویٹ ہسپتالوں اور کلینکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یہ اضافی اخراجات فرد کو ڈپریشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

نشہ آور چیزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ناکام تجربات اور ہفت روزہ وار واقعات کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ آور چیزیں یا مسکن ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ جیسے شراب، الٹون، چرس، ہیروئن اور ہیگک وغیرہ۔ یہ نشہ فرد کو عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر اس کے برے یا تکلیف دہ احساسات کم ہو جاتے ہیں لیکن جو نمی ان نشیلات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت پھر سے ویسی ہی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر نشیلات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو نشیلات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر نشیلات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک پیکر چل پڑتا ہے۔

معاشی پہلو

ڈپریشن کا مطالعہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہنا بھی درست نہیں ہے کہ معاشی طور پر مستحکم معاشرہ میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جاسکتا ہے کہ غربت کے ہاتھوں پریشان لوگ یا معاشی طور پر غیر مستحکم لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے مابین درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک جملہ اعجاز سے کے مطابق یہ کہا جاسکتا ہے کہ ترقی پذیر معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بسر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر بڑھتی ہوئی مہنگائی اور کمزوری اداروں کا اس پر کنٹرول نہ کر سکتا ایک خاص انسان کو بیمار کرنے کے لیے ایک مقول جواز ثابت ہوتا ہے۔

بڑھتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں کسی کس اوسط سالانہ مدنی 4200 روپے ہے اس قدر محدود مدد کے ساتھ زندہ رہنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض ضروریات زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت میں پشت نہیں ڈالا جاسکتا مثلاً کسی بیماری کا علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دلانا، بچوں کے لیے نان نفقہ کا انتظام کرنا، رہائش کا بندہ بست کرنا وغیرہ۔ دوسری طرف تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود مدنی

مرچو

میں اپنا میعار زندگی کو بہتر بنانا تو دور کی بات ہے اگر کوئی شخص اپنا میعار زندگی برقرار رکھ لے تو بڑی بات ہے۔ ایسے میں صرف تعلیمی نظام کی مثال لے لیجئے۔ ایک ہی شہر میں اور ایک ہی تعلیمی لیول کے طالب علموں کو مختلف کورس پڑھائے جاتے ہیں حتیٰ کہ سرکاری سطح کے تعلیمی اداروں کے سلسلے بھی مختلف ہوتے ہیں جب کہ اصولی طور پر پورے ملک میں یکساں تعلیمی سلسلے اور نظام ہونا چاہیے۔ سرکاری تعلیمی نظام میں خرابیوں کے پیش نظر لوگ جی اور پرائیویٹ تعلیمی اداروں کی طرف جاتے ہیں۔ ان کے خیال میں رقم خرچ کر کے شام کو دو چکر بہتر تعلیم حاصل کر لیں گے۔ اس طرح وہ کسی حد تک بہتر تعلیم تو حاصل کر لیتے ہیں مگر دوسری طرف ان کا بجٹ بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ یہ تو معاملہ تعلیم کا ہے لیکن اگر زندگی کے دیگر شعبہ کی طرف نظر دوڑائیں مثلاً، کھانے والی چیزیں، دوا، دالیں، سبزیاں، پھل، ادویات، پٹرول فرض کہہ سکتی ہیں۔ ہر چیز کے دام ایک جگہ پر رکھنے کا نام ہی نہیں لیتے جب کہ فرد کے وقتی محدود ذرائع آگیاں رہتے ہیں جن کے ساتھ موجودہ حالات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ایسے میں فرد نہ چاہے ہوئے ہی ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

باب 7

ڈپریشن کی اقسام

اس بات میں تو کوئی شبہ نہیں کہ تقریباً ہر شخص زندگی میں کبھی ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے، تاہم بعض لوگوں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اور بعض اس کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں اور ایسے لوگ ہی دائمی مریض بنتے ہیں۔ ڈپریشن کا مرض معمولی ہو یا شدید، ہر حال ڈپریشن ہی کہلاتا ہے۔ درجہ بندی کے اعتبار سے اس کی مختلف اقسام ہیں۔

ڈسٹھیمیا Dysthymia

ڈپریشن کی ایسی قسم ہے جس کا شکار مریض لمبی مدت تک اس میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کو نیورٹک ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے یا اسے عدم توازن اور بے ترتیبی کا ڈپریشن بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامات شدید ڈپریشن جیسی نہیں ہوتی اس لیے اسے ہلکی قسم کا ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ ڈسٹھیمیا ڈپریشن کا مریض اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات میں اس کی وجہ سے کوئی رکاوٹ یا قفل نہیں پاتا۔ یہ ڈپریشن انسان کی فکر، احساس اور رویے اور جسمانی صحت میں تبدیلیاں لانے کا سبب بن سکتا ہے۔ سب سے اہم بات ہے کہ بالغ

مریضوں میں اس مرض کی علامات کم از کم گزشتہ دو برس سے چلی آ رہی ہوتی ہیں جبکہ تالیخ مریضوں میں کم از کم ایک سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں عموماً چالیس فیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو چکے ہوتے ہیں۔

ڈسٹیمک قسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر محرک توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آتا، چیزوں کا بھول جانا، عقلی خیالات آنا، احساس کمتری، خود اکتادی کا فقدان، گہنی ذات کی نفی، خودکشی، خطا کاری اور خود پر تنقید کرنا جیسے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمایاں تبدیلی آ جاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اداس رہنے لگتا ہے۔ دوماضی کے ایسے خوشگوار مشاغل سے بھی لطف اندوز نہیں ہو پاتا جن سے لطف اندوز ہوتا اس کے لیے قطعی ممکن ہوتا تھا۔ مریض وقتی طور پر غیر محرک ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بالکل بے حس ہو جاتا ہے۔ اور کسی مادیاتی، بے چارے کا احساس شدت سے ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رویے میں تبدیلی اس طرح سے نوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میل جول کا تقریباً بیگانہ کر دیتا ہے۔ چیرنا اور چلاؤ اس کی زندگی کا لازمی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی معاملے میں اس کا تاریک پہلو کے سوا کچھ دکھائی ہی نہیں دیتا۔ غصہ، ناک پر رہتا ہے اور بد مزاجی انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔

ڈسٹیمک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو تھکاوٹ کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے، جسم میں مختلف جگہوں پر دردوں کی شکایت

کرتا ہے، بھوک بہت کم لگتی ہے، چٹنی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور صبح دیر سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ دم نہیں ہوتا۔

ڈسٹیمک ڈپریشن کی ایک مریضہ میرے پاس آئی وہ کلینک میں داخل ہوئی تو بہت بے زار تھی۔ چلتے ہوئے پاؤں بھی ایسے اٹھارے تھے کہ جیسے اس کو زبردستی یہاں لایا گیا ہو۔ وہ ایک عقلی شخص کی کنفی میں دوسرے روز بے کی ملازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ افراد کے سامنے جواب دہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان کے ذمہ کام بھی کرتا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خاندان ایک سرکاری محلے میں ٹائون گزٹڈ آفیسر تھا اور اس کی آمدنی اپنی بیوی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا میہار زندگی بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو دفتر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جبراً دہوتی ہے۔ دفتر میں مسلسل محنت کرنے کی وجہ سے اس کی کمریلو زندگی حائر ہو رہی تھی۔ جو تھوڑا بہت وقت متاواہ اپنے بچوں کو دیتی اور خاندان کے لیے اس کے پاس وقت نہ ہونے کے برابر تھا اور کچھ احساس جرم اس کو ڈپریشن کا شکار کر رہا تھا حالانکہ اس کا خاندان اس کے ساتھ ہر ممکن طریقے سے تعاون بھی کرتا تھا دفتر میں دیر سویر ہو جانا یا سڑک گھر پر ٹیلیفون آنے کا اس نے پہلے پہل برا منایا تھا مگر بعد میں جب اسے اندازہ ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو کسی کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے تو اس نے برا منانا بھی چھوڑ دیا اور ہر طرح سے اپنی بیوی کے ساتھ تعاون کیا۔ خاندان کا یہ تعاون بھی اس کے احساس جرم میں اضافہ کا باعث بننا تھا۔ خاندان اس کے ساتھ جس قدر تعاون کرتا اس کا ڈپریشن بھی بڑھتا جاتا تھا۔

مرچو

ال مالک فی مین وال دین پر رحم فرما

سائیکو تھیمیا یا سائیکو تھک ڈپریشن Cyclothymia

ڈپریشن کی اس قسم کو نیک ڈپریشن کی بھی قسم بھی کہا جاسکتا ہے۔ اس کے مریض میں ہانچو بنیا اور افسردگی والی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جن کی ہسٹری کم از کم گزشتہ دو سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ اس میں فرد کے موڈ کا بہت تعلق ہوتا ہے۔ مریض کا موڈ تھوڑے تھوڑے وقت سے بدل رہتا ہے۔ کبھی موڈ بہت اچھا ہوتا ہے تو کبھی بہت زیادہ خراب ہو جاتا ہے اور یہ مریض ڈپریشن کی علامات کے بغیر کبھی بھی دو ماہ سے زیادہ کا عرصہ نہیں گزار سکتا۔ مریض عموماً اپنے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے زندگی کے معمولات کو ناراض انداز میں جاری نہیں رکھ سکتا، جس طرح کہ بانی پلر ڈپریشن میں مریض کے لیے ممکن نہیں ہوتا۔ سائیکو تھیمیا کے پندرہ سے پچاس فیصد تک مریضوں کو یہ خطرہ ہوتا ہے وہ بانی پلر ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔ ان عناصر کے بارے میں ابھی تک بہت کم معلومات سامنے آئی ہیں کہ جن کی وجہ سے سائیکو تھیمیا کا مریض بانی پلر ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے۔ تاہم ماہرین کی تحقیقات سے یہ کہنیا گئی اور سامنے عناصر اس معاملے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سائیکو تھیمیا ڈپریشن کی سب سے اہم پیمکان یہ ہوتی ہے کہ مریض میں افسردگی اور مسرت والے دونوں موڈ پائے جاتے ہیں۔ یہ کیفیت کم از کم گزشتہ دو سال سے ہونا ضروری ہے۔ مریض کا موڈ چند دنوں یا چند ہفتوں کے بعد بعض اوقات تو گھٹنوں میں ہی بدل رہتا ہے اور دو ہفتوں سے زیادہ ان علامات کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اس کے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے عموماً مریض کو اپنی سانی زندگی کو برقرار رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے حتیٰ کہ بعض حالات میں اپنے شخصی فرائض کو احسن طریقے سے انجام

دینا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ مرض کے اس مرحلے میں یہ بات اس قدر سنگین نہیں ہوتی جتنی کہ بانی پلر ڈپریشن ہو جانے کی صورت میں ہو جاتی ہے۔

بانی پلر Bipolar Disorder

اس میں مریض کا موڈ بھولے کی صورت ہوتا ہے یعنی ایک لمحے وہ بہت زیادہ خوش ہے اور دوسرے لمحے وہ بہت زیادہ اداں ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو چنگ ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ اکثر لوگ سال یا سال تک اس مرض میں جکڑا رہتے ہیں اور اس کو معمول کی بات خیال کرتے ہیں۔ اس کی واحد وجہ یہی ہے کہ انہیں ڈپریشن کے بارے میں معلومات نہیں ہوتیں یا پھر وہ ڈپریشن کو کوئی بیماری خیال ہی نہیں کرتے۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں اس مسئلے کو بیماری نہ سمجھتے ہوئے اس کو بچکانے کی بھی کوشش نہیں کی جاتی۔ یہ سب علامات دیکھتے ہوئے بھی لوگ عام طور پر یہ خیال کرتے ہیں کہ اس مریض کے کردار یا شخصیت میں خامیاں پیدا ہو چکی ہیں اور اس کی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مریض کی شخصیت میں خرابی آنے والی سب خامیاں صرف ڈپریشن کے مرض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان علامات کی وجہ سے مریض کی صلاحیت کا بری طرح متاثر ہو جاتی ہے اور اس کو روزمرہ کے معمولات کو انجام دینا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔

بانی پلر ڈپریشن، عام طور پر بلوغت کے دور میں شروع ہو جاتا ہے اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو پھر زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ امریکن سائیکو لوجک ایسوسی ایشن کی تحقیق کے مطابق بانی پلر کے مریض میں عموماً چار قسم کے موڈ پائے جاتے ہیں۔

مرچو

ایک مالک کل مدرسہ اسلامیہ پر

1- ڈپریشن یا افسردگی

2- ہانچہ ٹیلا یا خفیف جنون یا خنبد

3- ٹیلا یا شدید جنون یا خنبد

4- مکسڈ یا ملٹا جلا رجحان

مریض جب ڈپریشن یا افسردگی والے موڈ میں ہو تو وہ مستقل تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ کمزوری کا احساس رہتا ہے، ملاوچہ ٹھسکنا اور اداس رہتا ہے، مایوسی کا اظہار ہوتا ہے، شخصیت غیر متحرک ہو جاتی ہے، خودکشی کا احساس رہتا ہے، ہموک بہت کم ہو جاتی ہے، نیکو کام معمول خراب ہو جاتا ہے یعنی بہت زیادہ ہو جاتی ہے یا پھر بہت کم ہو جاتی ہے، مریض کو بے چارگی اور بے بسی کا احساس رہتا ہے، توجہ غیر مرکوز ہو جاتی ہے، جھسی خواہش ختم ہو جاتی ہے یا پھر کم ہو کر نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے، مزاج چڑچڑاہو جاتا ہے، جسمانی اعضاء میں درد یا ٹھسک ہوتی ہیں، مریض صبح کو بیداری کے بعد بھی تازگی محسوس نہیں کرتا، موت یا خودکشی کے بارے میں خیالات کی پٹیاں رہ جاتی ہیں، ناامیدی کی حالت طاری رہتی ہے مریض کے وزن میں کمی ہو جاتی ہے، ہر چیز میں منفی پہلو تلاش کرتا ہے اور عام لوگوں بلکہ قریبی لوگوں سے بھی الگ تھلگ رہتا ہے۔

ٹیلا یا مریض دیکھنے میں نارمل سے بھی زیادہ خوش محسوس ہوتا ہے۔ سوتا کم ہے اور باتیں زیادہ کرتا ہے، خیالات میں تیزی آ جاتی ہے، جھسی خواہش بڑھ جاتی ہے طاقت بہت زیادہ آ جاتی ہے، بے صبری کا رویہ نمایاں ہو جاتا ہے، احتجاجی رویہ غلط ناک حد تک بڑھ جاتا ہے، مریض بہت زیادہ شراب نوشی شروع کر دیتا ہے شراب نوشی کا موقع نہ ملے تو حسب حیثیت نشہ شروع کر دیتا ہے۔ آمدن سے زیادہ خرچے کرتا ہے اور جب کسی کام کو سوچ لے تو اس کا خیال سوار ہو جاتا ہے۔

پوسٹ نٹل ڈپریشن Postnatal Depression



پوسٹ نٹل کا اظہار عموماً دو خواتین ہوتی ہیں جنز بچل سے فراغت حاصل کر چکی ہوتی ہیں۔ ایک مطالعہ اندازے کے مطابق 80% خواتین ڈپریشن کی اس قسم کا اظہار ہو جاتی ہیں۔ ڈپریشن کی یہ قسم بچہ کی پیدائش کے ایک سال کے اندر صلاً دور ہو سکتی ہے بلکہ بعض اوقات تو یہ چند ہفتوں میں ہی ہو جاتا ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش کے بعد اس کے اثرات عموماً بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے اثرات کم از کم ایک ہفتہ تک ضرور رہتے ہیں تاہم اس کی شدت بگلی بھی ہو سکتی ہے اور زیادہ بھی یا ایک ہفتہ سے زیادہ عرصہ کے لیے بھی اس کے اثرات ہو سکتے ہیں۔ مرض کی شدت کا انحصار عورت کی حساسیت پر ہوتا

ہے۔ ایک مرحلہ مل ہو جانے کے بعد بچے کو جنم دینے تک عورت کو بہت تکلیف دہ اور زندگی کے مشکل ترین مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ وہ اکثر ان تکالیف کے لیے ذہنی طور پر تیار نہیں ہوتیں۔ وضع حمل کے بعد ان مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے کوئی عورت اگر ذہنی طور پر تیار ہو جائے تو پھر اس کو بہت سے آسانیاں ہو جاتی ہیں۔ بصورت دیگر بچہ جنم دینے کی تکلیف کا خوف اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ یہ ڈپریشن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ایک عورت کے جسم میں کئی قسم کی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر چھ ماہوں میں بچے کے لیے دودھ اترنا چھ ماہوں میں درد ہونا، بارموز میں اچانک تبدیلی سے سوچ براہ راست متاثر ہوتی ہے۔ ان سب کے علاوہ بچے کو خاص طور پر توجہ دینے کی ذمہ داری سر پر آ جانے سے ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ خصوصاً جب عورت کی نیند بھی متاثر ہو رہی ہو اور اس کے آرام کے اوقات محدود ہو جائیں۔ رات کو وقت کی طاقت العنا اور پھر دوا ہارمونز نہ سکنے بچے کی وجہ سے خانہ کو دو دھنوں اور رشتہ داروں سے تعلقات میں الجھ دھڑیل پکڑا ہو جاتی ہیں۔ عورت محسوس کرتی ہے کہ اس کی آزادی جو پہلے تھوڑی بہت تھی اب وہ بھی ختم ہو گئی ہے مگر بچے کی مسلسل ضروریات کو بروقت پورا کرنے کی ذمہ داری بھی بھجنا ہوتی ہے یہ سب ذہنی کشش، اس کے ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ اسے پوسٹ نٹل ڈپریشن کہتے ہیں۔

اسٹینیٹل ڈپریشن Antenatal Depression



اسٹینیٹل ڈپریشن عموماً حمل وضع ہونے کے بعد اور بچے کی پیدائش سے پہلے ہو جاتا ہے۔ شادی کے بعد ایک عورت کو جب پہلی مرحلہ مل ٹھہرتا ہے تو اس کی مشکلات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر سچی ہونا، تھکا خوراک ٹھیک طرح سے نہ لے سکانا وغیرہ۔ حمل کے آخری دنوں میں، یہ مسائل بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں اور اوپر سے ہیٹ میں بچے کا بوجھ، رات کو سوتے وقت بستر پر کروٹ لینے میں دقت پیش آتا جسم میں دردیں ہونا میڈیکل چیک اپ کے لیے بار بار ڈاکٹر کے پاس جانا خوراک کا

خاص خیال رکھنا وغیرہ ایسے مسائل ہیں جو کسی بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ دورانِ حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کسی نہ کسی طرح اس کے لیے باعثِ تکلیف ہو سکتے ہیں۔ پہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تجربہ کار خواتین کے تجربات سن کر ہی ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ حتمی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سنتیں۔ اسٹیلنٹیل ڈپریشن کی شکار خواتین خود ترسی کا شکار ہوتی ہیں ان میں خود احمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی ٹٹی کر دیتی ہیں۔ حتمی خیالات کی بہتات ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مزاج بہت زیادہ چڑا ہو جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہمت ختم ہو جاتی ہے اور نیند کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً کبھی بہت زیادہ گہری نیند آنے لگتی ہے اور کبھی نیند بیکسر ختم ہو جاتی ہے سوئے کی خواہش ہونے کے باوجود سوئیں پا نہیں سکتی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسے محسوس ہوتا ہے کہ دل کی دھڑکن کبھی بند ہو جائیگی بھوک ختم ہو جاتی ہے، یادداشت کمزور ہو جاتی ہے، کسی بھی معاملے میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا نیکوئی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خاتون کو پیچک ایک بھی ہو جاتے ہیں۔ بہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

باب 8

ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بحث بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے کمزور ترین درجات ہو سکتے ہیں۔

اول قابلِ برداشت یا مایملڈ ڈپریشن

دوم درمیانہ درجہ کا ڈپریشن

سوم شدید ڈپریشن

فہم میں اس ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

1- قابلِ برداشت یا مایملڈ ڈپریشن

ابتدائی مرحلے کا ڈپریشن ہوتا ہے اور مرناس کو ڈپریشن سمجھا ہی نہیں جاتا۔ شاید کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شاید یہی ہے کہ اس کی علامات نقصان دہ تو ہوتی ہیں مگر خطرناک ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابلِ برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے ختم کر کے خوشگوار زندگی کی طرف لوٹا جاسکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اس

کواہیت ندی جائے اور در کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے تو اس کی جگہ شدید ڈپریشن لے سکتا ہے، جس سے چھٹکارا پانا نسبتاً زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر صرف طرز زندگی ہی تبدیل کر دیا جائے تو اس قسم کے ڈپریشن کو بیکسٹرم کیا جاسکتا ہے۔ طرز زندگی تبدیل کرنے سے مراد یہ ہے کہ فرد کی سوچ کا انداز بدل دیا جائے مثلاً ڈپریشن ہونے کی بنیادی وجہ اس کی غلط سوچ ہوتی ہے۔ اس مرحلے پر سوچ کو مثبت کر دیا جائے تو تمام پریشانیوں ختم ہو جاتی ہیں۔ فرد کے قاتلو وقت کو کسی بھتر انداز میں استعمال کر لیا جائے۔ باقاعدہ ورزش، واک اور دیگر زندگی کی مصروفیات اختیار کرنا غلطی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں اس کے علاوہ ذاتی سکون کی ابتدائی مشقیں بھی کی جائیں۔ یہ مشقیں کسی بھی ماہر اپنا ایل پی سے یکسو جاسکتی ہیں۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ ڈپریشن کی علامت کی پہچان ہونی چاہیے اور یہ کام زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ہر شخص اپنا جائزہ بخوبی بہتر طور پر لے سکتا ہے۔ کوئی دوا شخص آ کر آپ سے یہ کہے کہ آپ تو نفسیاتی مریض ہیں یا بات زیادہ بری لگتی ہے یا یہ کہ آپ خود اپنے اندر بے کراہی شخصیت کے غلط پہلوؤں کو مثبت بنانے کی کوشش کریں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ابتدائی مرحلے میں بھی ان معمولی معمولی باتوں سے زندگی پر بے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

2- درمیانے درجے کا ڈپریشن

درمیانے درجے کے ڈپریشن میں مریض کو آغاذی سے مشکلات کا سامنا ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں گمراہ یا سبکی حالات میں خود کو ڈال نہیں سکتا جس کی وجہ سے زندگی کے معمولات میں اس کی دلچسپی نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے۔ وہ بہت

زیادہ غیر متحرک ہو جاتا ہے، شدید احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور خود امدادی ختم ہو جاتی ہے، کوئی بھی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا کسی بھی کام میں دلچسپی لینا یا متحرک ہو کر زندگی میں آگے بڑھنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے، بلا وجہ کی فکریں اس کو گھیرے رکھتی ہیں جس کی وجہ سے اس کی روزمرہ کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو جاتی ہے یعنی جن معاملات پر اسے توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس پر اس کی توجہ مرکوز ہی نہیں ہوتی اور جن باتوں پر کم توجہ دینی چاہیے یا بالکل توجہ دینی ہی نہیں چاہیے ان معاملات کے بارے میں سوچنا رہتا ہے جس سے ذاتی توانائی ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ وقت بھی ضائع ہوتا ہے۔ یہی وقت اگر وہ درست جگہ پر خرچ کرے تو اسے دہرا فائدہ ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات مریض کے لیے ضروری معاملات پر توجہ دینے کے لیے ترجیحات کا تعین کرنا بھی ناممکن ہو جاتا ہے مثلاً بیوی اور بچوں کے معاملات اور تعلقات میں توازن رکھنا جانا کہہ ماضی میں وہ ان میں توازن برقرار رکھتا رہا تھا مگر ڈپریشن کا شکار ہو کر اس کے ہر کوشش کے باوجود یہی وہ ایسا نہیں کر پاتا طبیعت زیادہ حساس ہو جاتی ہے، معمولی معمولی باتوں پر موذی غراب ہو جاتا ہے اور اور مرد کے لوگوں کے ساتھ تعلقات بحال رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ ان حالات میں جب مریض کا طرز زندگی بدل جاتا ہے تو اسے خاصی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ مایملڈ ڈپریشن کی صورت میں طرز زندگی بدلا نسبتاً آسان ہوتا ہے اور مریض جلدی صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن درمیانے درجے کے ڈپریشن کی صورت میں اس سے زیادہ کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے ہر ذاتی امداد بھی لینا پڑتی ہے جو ایک ماہر اپنا ایل پی ہی ہو سکتا ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کر لیا جائے تو یہ شدید ڈپریشن میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔

مرچو

پر رخصت ہو کر والدین

شدید ڈپریشن



شدید ڈپریشن کی صورت درمیانے دور سے ڈپریشن کی شدت سے بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس میں مریش کی حالت خاصی بگڑ جاتی ہے۔ مریش کسی ایک خاص مسئلے کا پتہ دل و دماغ پر حاوی کر لیتا ہے اور یہی خاص سوچ اس کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی رہتی ہے۔ شدید ڈپریشن کی صورت میں مریش کو بعض اوقات غیر مرئی اشکال یا کوئی شخص بھی نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں جو صرف اس کی فریب خیالی ہوتی ہے۔ مایوسی اور ناامیدی کی انتہا ہو جاتی ہے۔ بے حسی اور بے یقینی کا احساس بہت زیادہ ہوتا ہے۔ مریش میں خودکشی کا شدید رجحان پایا جاتا ہے اور یہ سب سے زیادہ خطرناک

بات ہوتی ہے۔ مریش خود کو سفر کی حد تک بے معنی سمجھنے لگتا ہے گویا کہ اس نے کوئی بہت بڑا جرم کر دیا ہے۔ شدید ڈپریشن کے مریش کی یہ علامات بہت واضح طور پر نظر آتی ہیں۔ مریش کی شخصیت کے حقیقی پہلو عام آدمی کو بھی فوری طور پر نظر آ جاتے ہیں اس موقع پر یہ بات بہت اہم ہے کہ ارد گرد کا ماحول ہی فرد کی اس کیفیت کو بہتر یا بدتر بناتا ہے۔ ایسے مریش کے ارد گرد کے حالات کو کس طرح تبدیل کرنا چاہیے اس کا فیصلہ مریش یا اس کے لواحقین کو از خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کے لیے کسی مستند ماہر این ایل پی سے مشورہ ضرور لینا چاہیے۔ بصورت دیگر مریش نارمل ہونے کی بجائے مزید ابتر ہوتا جاتا ہے۔

مرچو

شدید ڈپریشن کے مریشوں کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک سرکاری ہسپتال کے سائیکاٹرک وارڈ میں جانے کا اتفاق ہوا تو ایک بہت وضعدار اور عرصہ خاتون سے ملاقات ہوئی معلوم ہوا کہ وہ ایک لیڈی ڈاکٹر رہی ہیں اور قیام پاکستان کے وقت لدھیانہ میں زیر تعلیم تھیں باقی تعلیم میں انہوں نے لاہور میں مکمل کی تھی اور بجائے ڈاکٹر بنیں ملازمت بھی کرتی رہیں ہیں۔ ان کی اور بھی بینشیں تھیں جو اسی شعبے سے تعلق رکھتی تھیں اور خاصی کامیاب ڈاکٹر تھیں۔ بد قسمتی سے ان میں سے کسی بھی بھننے نے شادی نہیں کی تھی۔ اس کی وجہ حقیقتاً یہی ہوگی کہ انہیں ان کے مزاج کا لڑکا نہیں ملا ہوگا۔ بہر حال ان کی زندگی بھی خاصی مصروف تھی۔ رٹائرمنٹ کے فوراً بعد جب انہیں فرصت کے لمحات ملے تو انہیں کئی قسم کے نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سب نفسیاتی مسائل انہیں رٹائرمنٹ سے پہلے بھی تھے مگر فرائض منصبی انجام دیتے ہوئے یہ سب مسائل دب گئے تھے مگر فرصت ملنے ہی ایک ایک کر کے سب مسائل سامنے آ کر کھڑے ہو گئے اور نوٹ شدہ ڈپریشن تک پہنچ گئی۔ ان کا گھر میں رہنا بھی عملاً ناممکن ہو گیا تھا جبکہ ان کی

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

بہنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرانا پڑا۔ اپنے مرض اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا تھا کہ وہ بالکل تندرست صحت مند چارل خاتون ہیں۔ ان کی بہنوں نے انہیں ہسپتال داخل کرا دیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں نقص لگا کر تھی۔
آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے نقص لگا کر تھی؟

جو نقص ہو گا وہی نکالوں گی ناں مثلاً انہوں نے معافی ٹھیک طرح سے نہیں کی و سٹنگ کرنے کے باوجود بیڑ پر مٹی لگی ہوئی تھی میں نے نو کا توڑ لائی ہو گئی۔ اسی طرح بکن میں کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دودھ اہل گیا میں نے ٹوک دیا بس ایسا ہاتس انہیں پسند نہیں آئیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔

یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود لیڈی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹر نے آپ کے ساتھ کوئی تعاون نہیں کیا؟
بالکل نہیں کرتے وہ کسی ان کے ساتھ مل کے ہیں اسی لیے تو میں یہاں پر لائی ہوں ورنہ میں بھی باہر نہیں کرتی۔

ان ڈپریشن میں جہلا لوگوں کے درمیان رہتے ہوئے کیا لگتا ہے؟
مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی مجھے ماری نہ دے باہر مجھے اپنی بہنوں سے ڈر لگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی باہر سے آ کر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر آ کر کوئی مارنے کی کوشش کرے گا بھی تو یہاں کا حملہ بچا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن قارغ رہتی ہیں یا کوئی مصروفیت اختیار کی ہے؟
میں قارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات

چیت کر رہی ہوں مگر پھر بھی کام کر رہی ہوں۔
اپنے کام کی ذمیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟
میں یہاں پر پورنگ کرتی ہوں۔
رہ پورنگ؟

ہاں رہ پورنگ۔
کس کے لیے رہ پورنگ کرتی ہیں؟ میں نے بڑی حیرت سے سوال کیا اس کے ساتھ یہ ایک لمبے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شاید واقعی کچھ کہہ رہی ہیں کہ وہ چارل خاتون ہیں اور انہیں زبردستی یہاں رکھا ہوا ہے۔
اللہ میاں کے لیے رہ پورنگ کرتی ہوں۔

کبھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟
ایک دوسرے نہیں ہوئی انکڑ ہوئی رہتی ہے۔ انہوں نے جواب دیا ان کے اس جواب کو میں نے روحانیت کی مہراج سمجھا اور بہت متاثر ہوا میں نے پھر پوچھا کہ آخری مرتبہ اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔
تجہا رے آنے سے پہلے ہوئی تھی۔

کیا آپ خود اللہ میاں سے ملنے جاتی ہیں؟
نہیں وہ خود ہی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے یکدم ادھر ادھر دیکھا

اور ایک کونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔
میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں تھا میں نے کہا ہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے لگیں ابھی تو یہاں تھے اچھا اب یہ دیکھو ادھر آ گئے ہیں اور اپنے ہاتھوں کی طرف اشارہ

مرچو

مرچو مالک کی ویڈیو والدین پر رحم رکھنا

کرتے ہوئے کہا کہ یہ دیکھو اللہ میاں ہیں۔

ہسپتال کے ڈاکٹر نے بتایا کہ وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد شیرو فرینا کا شکار ہو گئی ہیں اور اب انہیں مختلف غیر مرئی اشکال اپنے ارد گرد نظر آتی ہیں۔ ان اشکال میں سرینس کی ہمدرد اشکال بھی ہو سکتی ہیں اور دشمن اشکال بھی جیسا موقع ہو سرینس وہی شکل تلاش کر لیتا ہے۔

باب 9

ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج

ہر طریقہ علاج کے ماہرین ڈپریشن کے کلی و شرطیہ علاج اور اس میں اتفاق ہونے کے دعویدار ہیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی حد تک فرد کو ان سے اتفاق بھی ہو جاتا ہے مگر مرض سے مکمل طور پر بچسکا را اور طریقہ علاج کے معترضی اثرات سے پاک ہونا یہاں اصل موضوع ہے۔ ہمارا راج الوقت چیدہ طریقہ علاج کے ہاتھ سے تفصیل سے بحث کریں گے جس کی روشنی میں ڈپریشن میں جھلا کوئی بھی فرد بہتر طریقہ علاج کا انتخاب کر سکے گا۔ یہاں ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ڈپریشن کے علاج کا دار و مدار اس کی وجوہات پر ہی ہوتا ہے اور ان وجوہات کو تلاش کرنا ہی اصل کام ہے۔ ڈپریشن کی علامات محسوس ہونے پر سب سے پہلے سرینس کا مکمل طبی معائنہ کرایا جائے تاکہ پتہ چل سکے کہ ڈپریشن کا موجب کوئی جسمانی بیماری تو نہیں ہے۔ اس ضمن میں اگر دوائی کی ضرورت چٹیں آئے تو بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے سہ کے راستے استعمال کئے جانے والے مرکبات پر مبنی علاج اور براہ راست ذہن اور سوچ پر اثر انداز ہونے والے طریقہ کار کو اکٹھا استعمال کریں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم کرے

ڈپریشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

☆	ڈرگ تھراپی	☆	ہرٹل
☆	علاج باخدا	☆	الکثیر تھراپی
☆	روحانی طریقہ علاج	☆	سائیکو تھراپی

ڈرگ تھراپی

ڈرگ تھراپی کے لیے رائج وقت تین طریقے ہرٹل یعنی جزی بوٹیاں
ایلو پیتھک، ہومیو پیتھک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔

ہرٹل



زمانہ قدیم سے ہی ڈپریشن کے علاج کے لیے ہرٹل ادویات استعمال کی
جاتی رہی ہیں۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے بھی چوکریش نے جذباتی طور پر بیمار یا بھجانی

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

کیفیت میں جھٹا قص کے علاج کے لیے "کنٹکی ٹائی" ایک ہریل دوا استعمال کی جتی۔ جو اس وقت مخصوص پودوں اور درختوں کے چوں سے تیار کی جاتی تھی۔ قدیم طبی لٹریچر سے بھی یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جنوبی یا ایشیائی کیفیت میں جڑی بوٹیوں کی رسیلے پھلوں کا عرق یا انھوں کی آمیزش سے تیار کی جانے والی دوائی بطور علاج استعمال کرانی جاتی تھیں۔ قدیم زمانہ کے طبی ماہرین شدید صحن کے باعث ہونے والے ڈپریشن اور جسمانی دردوں کے لیے انھوں یا گل لالہ کے بیج، ناریل کے درخت کے پتے اور رسیلے پھلوں کا عرق استعمال کیا کرتے تھے۔

ایک خورد پودا جس کا نام ایس ٹی جان وارث ہے (St. John's wort) ہے جس پر پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس پودے کو گذشتہ کئی صدیوں سے دینی امراض مثلاً تشویش، نیند آنا اور بچوں کی دردوں کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج ڈپریشن کے علاج کے لیے بھی اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر اس کے پھول کی پتیوں کی چائے بنا کر استعمال کی جاتی ہے یا اس کا عرق لال کر اس کو گولیوں کی شکل میں تیار کر کے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سامعہ بین جینک، صوفیو، بولبا، لیمن ہام، لافڈرا، لوکورائیس روٹ، اوٹ سٹرا، چرمٹ، قہوہ بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

ہومیوپیتھی

ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں مستعمل پانچین مریض کی علامات اور کیس ہنری کو مد نظر رکھتے ہوئے امونیم میو، آر نیگا، اگریپیا، سٹلٹی سگریا، جینکسیم، ایکوہائیت،

گلگیا کارب، آرم سیٹ، کالی بروم، ایسٹیم اور کالی فاس جیسی ادویات تجویز کرتے ہیں۔ کسی مریض کو کوئی دوائی کتنی دیر تک استعمال کرنا اور کتنی مدت کے لیے دینی ہے اس کا فیصلہ تو ہر حال مستند ہومیوپیتھک ڈاکٹر کو ہی کرنا ہوتا ہے۔ محض دوائی کا نام معلوم کر کے اپنی مرضی سے دوائی استعمال کرنے سے اس کے معطر اثرات بھی مرچ ہو جاتے ہیں۔ بعض ہومیوپیتھک ڈاکٹر ز کہتے ہیں کہ ہومیو ادویات اگر غلط استعمال کر بھی لی جائیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا مگر حقیقت یہ ہے کہ ہومیوپیتھی ادویات خواہ کتنی بھی معمولی مقدار میں بلا ضرورت یا غلط لی جائے تو اس کے سائیڈ ایفیکٹ ضرور ہوتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ سائیڈ ایفیکٹ فوری طور پر نہ ہوں بلکہ چند دنوں یا چند مہینوں یا چند سالوں کے بعد ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر محمد ارشد میو نے اپنی کتاب "ہومیوپیتھک ادویہ کے خطرناک اثرات" میں جو سے زیادہ ہومیوپیتھی ادویات کے معطر اثرات تحریر کئے ہیں۔ جس میں ڈپریشن کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی بعض ادویات بھی شامل ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایک ہومیو دوائی وقت کی امراض کے علاج کے لیے تجویز ہو سکتی ہے اور ایک ہی مرض کے علاج کے لیے بھی کئی ادویات تجویز ہو سکتی ہیں اس ساری بحث سے سبھی نتیجہ نکلتا ہے کہ دوائی مستعمل علاج کے طور پر بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔



ڈپریشن کے علاج کے لیے سب سے پہلے 1955ء میں ایلو پیٹھک ادویات تیار کی گئی تھیں۔ یہ ادویات درحقیقت ڈپریشن کے ساتھ وابستہ نفسیاتی دباؤ کو کم کرتی ہیں نہ کہ ان کو ختم کرتی ہیں۔ یہ علاج خاص طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو شدید دباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا سائیکوٹھرائی کے دوران تعاون نہیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیکوٹھرائی کے مقابلے میں کافی سستا ہے۔ اگر مریض تعداد میں زیادہ بھی ہوں تو ان کے لیے مختصر وقت میں ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں جب کہ سائیکوٹھرائی میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروہوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کی گئی ہے البتہ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کوئی بھی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال کرنا، آپ کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک

ثابت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خود ہی ذمہ دار ہو گئے۔ یاد رکھیں آپ اپنی ڈپریشن کے اس طرح عادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ فریڈکا نیرز یا کسی نشہ آور چیز کے ہوتے ہیں۔ البتہ اپنی ڈپریشن کو فوراً اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کئی نقصانات بھی ہو سکتے ہیں۔

ٹرائی سایکلیک Trycyclic

اپنی ڈپریشن کی نئی جزئیات مارکیٹ میں آنے کے بعد ٹرائی سایکلیک کی اہمیت بہت کم ہو چکی ہے لیکن اس کی منفرد اقدار اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر مریض اس دوائی کو کھانے سے بہتری محسوس کرتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات مثلاً ایملینا، انا فرال، ایلاویل، ایڈیپ، لوڈیٹیل، ڈائریکس، ان، ہامیلار، پروفارین، سر مائیل، بوفریل، وی، ٹیکیل وغیرہ ہیں۔

عام طور پر ڈپریشن کے مریض کا سر دھون اور نورانی طریقہ کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ سایکلیک اپنی ڈپریشن ان کے لیول کو بڑھاتے ہیں جس سے مریض بہتری محسوس کرتا ہے۔ یہ اپنی ڈپریشن اس بہتری کے ساتھ ساتھ دماغ کے دوسرے فراسیکٹر ز اور برین سلز پر بھی اثر انداز ہوتا شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کے حسی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ٹرائی سایکلیک گروپ کی کچھ ادویات دوسے تین ہفتوں میں ہی حیران کن نتائج پیدا کر دیتی ہیں۔ ٹرائی سایکلیک گروپ کی ادویات مجروحہ خوراک سے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر بخوبی احساس اور بے سمدھ ہو جاتا ہے بعض اوقات آگے شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نظام خراب ہو جاتا ہے اور کچھ لوگوں

کو بخار ہو جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تناؤ یا بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سانس کے مسائل اور سہ آنا وغیرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ خوراک لے کر کوئی فرد اگر خودکشی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکالیف کے متعلق مسائل زیادہ اہم ہیں۔

فرائی سائیکلیک کے معترضی نقصانات

مجموعی طور پر فرائی سائیکلیک ادویات موثر تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ منفی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً مریض کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ کچھ عرصیدہ لوگوں میں مثانہ کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔ مریض کا موڈ بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت حال پریشان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چند ایام کے بعد مریض کچھ بہتری محسوس کرتا ہے اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی حالت پہلے سے بدتر ہو جاتی ہے۔ چند دن تک چارے حالت برقی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موڈ فحش ہو جاتا ہے یوں مریض کے لیے یہ مرحلہ بہت صبر آزما ہوتا ہے۔

سلیکٹیو سرتونن ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیئر

Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

مختصر الفاظ میں اسے ایس ایس آر آئی بھی کہتے ہیں اس گروپ میں مختلف ناموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سلیکسا، نیکول، پروڈیک، ڈو

لوفٹ، لوداکس وغیرہ۔ یہ ادویات ڈپریشن کی آغا ز والی سطح پر انتہائی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوا کی کمی مقدار قلعی سے زیادہ استعمال کر لی جائے تو یہ اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جتنی کہ فرائی سائیکلیک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے ذیلی اثرات کم ہیں اور اگر وہ بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول ہی کیا جاسکتا ہے۔ ہاں الہت اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید جسم کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ اس گروپ کی ادویات فرائی سائیکلیک کی نسبت بھی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی تو خوت خریے سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔

سلیکٹیو سرتونن ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیئر کے معترضی نقصانات

حلی، سستی، کاپلی، منہ کا خشک ہونا، جنسی مسائل اور عورتوں میں ماہواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ یہ منفی اثرات از خود ٹھیک ہو سکتے ہیں یا ٹھیک کئے جاسکتے ہیں لیکن اگر دوا کی کمی نقصان کنٹرول نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معالجے سے فوراً مشورہ کریں تا کہ وہ اس کا مناسب سدباب کرے ان ادویات کے معترضی نقصانات فرائی سائیکلیک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

دوا کی کو فورا اچھوڑنے کے نقصانات

پیٹ کا خراب ہو جانا، جھکی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں جھکی کی مانند سننا ہٹ محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت دقت پیش آتی ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ اسٹی ڈپرینٹ سمٹھ ڈاکٹر کے مشورہ سے یا آہستہ

آہستہ مقدار کم کر کے چھوڑا جائے۔

مونو امین آکسائیڈ یزانٹیک میٹ

Mono Aminoxdies Inhabitor

مونو امین آکسائیڈ یزانٹیک میٹ کی ایجاد 1960 میں ہوئی تھی۔ انہیں مختصراً ایم اے او آئی بھی کہتے ہیں۔ یہ ادویات کے ایک گروپ کا نام ہے جس میں مختلف براڈ ٹاموں پر ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً نارڈیل، پارمیٹ وغیرہ۔ اس گروپ کی ادویات کو استعمال کرنے کے دوران سب سے بڑی قاحت یہ ہے کہ مخصوص خوراک سے پرہیز کی سخت پابندی کرنی پڑتی ہے ورنہ شدید نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں ان ادویات کا استعمال بہت ہی کم ہے۔

بلڈ پریشر میں بے قاعدگی، سینے میں درد، شدید سر درد، بہت زیادہ پسینہ آنا، گردن میں اکڑاؤ ہو جانا، دل کی دھڑکن تیز یا آہستہ ہو جانا، حلی اور ذہن آنا۔ بعض خواہش میں کمی ہو جانا، پیشاب کے مسائل، اونگھے رہنا، وزن بڑھ جانا بے چینی محسوس کرنا، جسم میں کمزوریاہٹ رہنا۔ کمزوری اور کھوکھلاہٹ محسوس کرنا۔ نیند میں بے قاعدگی ہو جانا، غصہ رہنا، بھوک میں کمی، منہ کا خشک ہونا وغیرہ۔

سراٹونن نارائیڈرالیٹن ری اپٹیک ان ہیٹیٹیٹر

Serotonin Nor Adrenaline Reuptake Inhabitor

اس کے اثرات بھی ایس ایس آر آئی جیسے ہی ہوتے ہیں لیکن یہ دوائی موڈ اور نیند پر بہت اچھے اثرات ڈالتی ہے۔ یہ دوائی عموماً رات کے وقت لی جاتی ہے۔ بغیر سال اور اس سے زیادہ عمر کی عورتوں پر خاص طور پر بہترین اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ویکسن ایس آر، ویکسر، ہلکسر (وینکلا فیکسن) نایڈرولکورا نیڈ) کے نام سے مارکیٹ میں ملتی ہے۔

مرچو معر اثرات

ایس ایس آر آئی کے معر اثرات نہیں ہوتے ہیں۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

نارائیڈرالیٹن سلیکٹیو سراٹونن اینٹی ڈپریسٹ

Nor Adrenaline Slective Serotonin Antidepressant

یہ بالکل نیا گروپ ہے جو کہ خاص طور پر ایسے لوگوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے جن کو ڈپریشن کے ساتھ نیند کے مسائل بھی ہیں۔ یہ زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بہت موزوں ہے۔ اس کے علاوہ اس گروپ کے بعض افعال پر معر اثرات نہیں ہوتے۔ اس دوائی کا براڈ نامہ ریڈرون (مرنازا این) ہے جو مارکیٹ میں ملتی ہے۔

اے ٹیپیکل Atypical

حتہ کرہ بالا اشغی ڈپرینٹ ادویات کے علاوہ 1990 کی دہائی سے اے ٹیپیکل اشغی ڈپرینٹ بھی متعارف ہو چکے ہیں جس کے تحت بے شمار ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ افادیت کے لحاظ سے ایک مستند اکثر یہ فیصلہ کر سکتا ہے کوئی دوائی کس مریض کے لیے مناسب ہے البتہ ایک ماہی طے ہے کہ فائدے کے ساتھ ساتھ ہر دوائی کے مضر اور مضر اثرات نقصان بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر دوائی جس مرض کے لیے بنی ہو وہ اس کا ہی علاج کرے۔ اسپرین اگر ایک مریض کے سر کا درد دور کر سکتی ہے تو کسی دوسرے کے معدے میں خرابی اور کسی تیسرے کی چھاتی میں جلن کا باعث بھی بن سکتی ہے اس کے علاوہ اس کے استعمال سے کسی مریض کے سر کا درد ختم ہونے کے بعد اس کے کانوں میں سننا بٹ بھی شروع ہو سکتی ہے۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ ڈپرینٹ کی ہر دوائی ہر مریض کو فائدہ دے۔ مثلاً ایک نیکٹا نماز کے مطابق 20% افراد کو کسی بھی دوائی سے فائدہ نہیں ہوتا۔

اشغی ڈپرینٹ ادویات خواہ کسی طرح کی بھی ہوں معروضی تعلقات کو درست کرنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتیں۔ اس طرح ایسے مریضوں کو جنہیں نفسیاتی علاج کی سخت ضرورت ہوتی ہے وہ اصلی علاج سے محروم رہ جاتے ہیں کیونکہ مریض فوری فائدہ نہ نظر رکھتے ہوئے نفسیاتی علاج کی طرف مائل نہیں ہوتے لیکن یا درہے کہ ان ادویات کے متعدد مضر اثرات بھی ہوتے ہیں جو تکلیف دہ اور ناقابل علاج بھی ہو سکتے ہیں۔ سو اے اس کے کہ دوائی چھوڑی جائے یا دوائی کی خوراک کم کی جائے۔

الیکٹر و تھراپی

1938ء میں Cerletto and Bini اٹلی کے دو سائیکا ٹرسٹ تھے جنہوں نے بجلی کے جھکوں کے ذریعے ڈپریشن کے علاج کا طریقہ دریافت کیا تھا جس میں مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دماغ کو چند سیکنڈ کے لیے بجلی کے جھکے دیے جاتے ہیں جس سے اس کے دماغ میں فوری طور پر ایک مکمل سی جی جاتی ہے اور عارضی طور پر اس کی یادداشت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ معمولی جھکے جتنے میں تین بار دیے جاسکتے ہیں اور عموماً پانچ یا دس جھکوں میں مریض کو مکمل آفاقہ ہو جاتا ہے البتہ یہ فیصلہ مریض کی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے تربیت یافتہ اور ماہر ڈاکٹر ہونا ضروری ہے جو کسی قسم کی ایمر جنسی کی صورت میں اس سے خشنی کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہو۔

یہ علاج مرض ہونے کے بعد کسی بھی وقت شروع کیا جاسکتا ہے مگر اس کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ مریض فرسک اور کمزور نہ ہو۔ مریض کو آرام دہ بستر پر لٹا دیا جاتا ہے اس کے جوتے اتار لیے جاتے ہیں اور اڑھیلے پٹڑے پہنا دیے جاتے ہیں اس کے بعد اسے بے ہوشی کا ٹیکہ لگا دیا جاتا ہے تاکہ مریض کچھ محسوس نہ کرے اور بجلی کے جھکے دینے کے بعد بھی کچھ درد سہا رہے گا۔ اگلے دس سے بیس منٹوں میں مریض بیدار ہو جاتا ہے مگر وہ اپنے قدموں میں لڑکھڑاہٹ محسوس کرتا ہے لیکن جلد ہی وہ اپنے ارد گرد کے ماحول کو پہچان لیتا ہے اور غمزدگی ہی دیر میں اس کے ذہن سے مٹتی خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور اسے بالکل بھی یاد نہیں رہتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا ہے اور ماضی لحاظ سے وہ معمول پر آ جاتا ہے۔ یہ سارا عمل شروع سے لے کر آخر تک تقریباً ایک گھنٹے میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو گھر جانے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔

مرچو

مالک گل میرے والدین پر رحم فرما

تین الاقوامی سطح پر اٹلی میں بجلی کے بجکوں کے ذریعے علاج کرنے پر مکمل پابندی ہے کیونکہ اس کو مکمل طور پر غیر محفوظ طریقہ قرار دیا گیا ہے۔ اس طرح تھوڑی لینڈ اور کینیڈا میں بھی اس کا استعمال محدود کر دیا گیا ہے، آسٹریا، چائینہ اور جاپان میں اس کی حوصلہ شکنی کی جارہی ہے۔ البتہ ترقی پذیر ممالک میں ابھی تک اس کا استعمال جاری ہے۔ یہ علاج ان افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جنہیں ادویات سے بالکل فائدہ نہ ہو رہا ہو۔

مضر منفی اثرات

اگر صرف یہی طریقہ علاج استعمال کیا جائے تو سرینس کی یادداشت وقتی طور پر ختم ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

روحانی علاج

جب انسان کے گھریلو کاروباری اور معاشرتی حالات میں کوئی خرابی واقع ہو جاتی ہے مثلاً پریشانی، غم، ناگہانی جسم کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سماجی حتم کے پہلو سے یہ بات بلاخوف یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ حقیقی مسلمان کبھی ڈپریشن کا شکار ہی نہیں ہو سکتا اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے۔ اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور اطاعت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانیوں کی آزمائش کے لیے آتی ہیں۔

رب کائنات کا فرمان اقدس ہے کہ ”ہم تمہیں دکھا اور سکھ سے آزار ہے ہیں، پر سکھ کے لیے اور تم ہماری طرف ہی لوٹے جاؤ گے“۔ (سورۃ الانبیاء ۳۵) چنانچہ ایک سچا مسلمان مصیبت کو زندگی کا لازمی حصہ سمجھتا ہے اور مصیبت سے گھبرا کر زندگی سے بیزار ہونے کی بجائے ان سے نجات پانے کے لیے مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے۔ ایک مسلمان جانتا ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی پریشانیوں کا حصہ ہے اور وہ سادہ سا زندگی گزارا کرتا ہے اور اگر وہ سادہ سا زندگی گزارا کرتا ہے تو اللہ کی طرف سے اس کی زندگی کا حق دار ہوگا، جس کی بشارت پروردگار عالم نے دی ہے۔ چنگ سرت اس بادی زندگی کا حق دار ہوگا، جس کی بشارت پروردگار عالم نے دی ہے۔ چنگ ہم تمہارا امتحان کریں گے کسی قدر خوف، بھوک، مالوں اور چالوں اور پھلوں کی کمی سے اور ان ثابت قدموں کو خوشخبری سناؤ جن کا حال یہ ہے کہ ”جب ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ چنگ ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے عنایات اور رحمتیں ہونگی اور یہی لوگ کامیاب ہونے والے ہیں“۔ (سورۃ البقرہ ۱۵۵ تا ۱۵۷)

مسلمان پر کسی ہی آفت کیوں نہ ہوئے، اس پر کسی دجائی گاری نہیں ہوتی۔ اس لئے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمانِ اقدس ہے جو شخص اپنے کانوں پر تھپڑ مارے، مگر بیان بچاڑے، اور کفر کی باتیں کہے، وہ ہم میں سے نہیں (بخاری، کتاب الجہانم)۔

ایک سچا مسلمان اس مرحلے آگیا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور رحمت سے خالی نہیں ہوتا اس لیے مسلمان ہر وجہت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر غم میں مرہم پاتا ہے۔ اگر اس کی شخصی کا تھکاوٹ جاتا ہے اور وہ عیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ واقعہ اس کی پوری کشتی کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جوان بننے کی موت کے صدمے سے دوچار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اطمینان کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ لڑکا اگر زندہ رہتا تو اس کے لیے موت کے شہید پر مصدمات کا باعث بننا اگر اس کے سامنے اہل باطل کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر شکستہ دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ کل اس میں سے اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نکل آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز پر غور کیجئے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا ہے۔ رنج و غم دراصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کیا جائے تو آزمائش آؤ سکتی ہے مگر پریشانی اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غاروں میں ایک خطرناک صورتحال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا تھا کہ ”خُذْ رُكَاةَ اللَّهِ هَارَةً سَاحَةً“

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے۔ انسان بے صبر پیدا کیا گیا ہے جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جائے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی

ہے تو بکھل بن جاتا ہے (سورۃ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مسخ ہوتی ہیں۔ ”وہ جو نمازوں کا احترام رکھتے ہیں“۔ (سورۃ معارج: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے قلعے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ آزمائش کی خدائی معاملات سے بھی پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ دکھ اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کی ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہذا وہ مشکل ترین اور حوصلہ شکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مایوس نہیں ہوتا ہے۔ اگر کوئی مسلمان سچی حالات کی خرابی کے باعث ڈپریشن میں مبتلا ہوتا ہے اور زندگی سے بیزار ہے، مستقبل افسردہ رہتا ہے، دیکھنے میں ہر وقت بیمار لگتا ہے، حسد خوف اور بزدلی کا شکار ہے، تجویطیت، بھل انگاری اور بے اعتمادی میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانی میں کوئی کھوٹ ہے، ورنہ یہ غلط ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور وہ فہم بین کا شکار ہو جائے۔

قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ شائع روایات کے دلائل سے ہماری پڑی ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے شفا اور مسنونوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجا مگر ظالموں کو نقصان ہی دیتا ہے۔ (سورۃ بنی اسرائیل: ۸۶)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورہ فاتحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (مسند احمد اور دیگر منثور) میں عبداللہ بن جابر سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا کہ میں تمہیں بتلاؤں کہ قرآن کی کوئی صورت آخر میں نازل ہوئی۔ میں نے عرض کی اور شافریا میں یا رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ فاتحہ ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

مندرجہ بالا قرآنی حقائق کی روشنی میں ڈپریشن سے محفوظ رہنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں۔

- ☆ پانچ وقت کی نماز قائم کریں۔
- ☆ زیادہ سے زیادہ اللہ کا ذکر کریں مثلاً سبحان اللہ، الحمد للہ، اللہ اکبر، یا علی یا قیوم۔
- ☆ دور و شریف پڑھیں
- ☆ قرآن پاک کی تلاوت کریں۔
- ☆ سورۃ فاتحہ کا ورد کریں۔
- ☆ مذہبی تقریبات میں شرکت کریں۔
- ☆ اس بات پر یقین محکم رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کے ہر کام میں آپ کے لیے کوئی بہتری ہی ہوتی ہے۔
- ☆ جناب رسول کو نہیں محبوب رب کا نہایت ^{عظیم} کار و شاد گرامی ہے کہ مسکراہٹ صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو مایوسی والی کیفیت میں سے نکلنے میں مدد دیتی ہے۔
- ☆ اللہ کی رحمت پر یقین رکھیں۔

سائیکو تھراپی

سادہ الفاظ میں مریض کو گفتگو سے سمجھا کر اس کا علاج کیا جاتا ہے۔ اسی کو نفسیاتی طریقہ علاج بھی کہتے ہیں۔ ماہرین کی حقیقت رائے ہے کہ ڈپریشن کا مرض زندگی میں رونما ہونے والے ناخوشگوار واقعات سے جنم لیتا ہے مثلاً کسی پیارے کے فوت ہو جانے کا غم، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، طلاق، نا انصافیاں، مسلسل ناکامیاں، مختلف سماجی عوامل، ملازمت کا چھوٹ جانا اور انجانا خوف وغیرہ۔ ایک مستند اور ماہر معالج گفتگو کے دوران یہ سب کچھ جان کر اس کا کوئی متبادل حل پیش کرتا ہے۔ اس طرح ایک نا امید اور تنہا مریض بھی اپنے معالج کی توجہ اور حوصلے کو بچھنے لگتا ہے اگر معالج مریض کی ضرورت کے مطابق اسے کوئی حل پیش کرتا ہے تو اس سے ڈپریشن کا علاج مریض اکثر چھٹکارا حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ قدرے مشکل عمل ہوتا ہے اور دوسرا مریض کو بار بار معالج کے پلس ہی جا کر پیش کرنا ہوتا ہے۔ متوسط زندگی گزارنے والے لوگ اس سے بھرپور استفادہ نہیں کر سکتے امریکہ میں عام طور پر ایک گھنٹہ کے لیے معالج تین سے چار سو ڈالر تک وصول کرتا ہے۔ بعض اوقات ایسے مریضوں پر روانگی نفسیاتی علاج بالکل کارگر ثابت نہیں ہوتا جو معالج کے تعاون کرنے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتے۔ یاد رہے کہ ڈپریشن کے علاج کے لیے ہر طریقہ علاج کے ماہرین موجود ہیں البتہ سائیکو تھراپی کے ”محمد ہرین کی پاکستان میں ابھی بہت کمی ہے اور ان ماہرین کی حکومتی سطح پر حوصلہ افزائی ” مانگیں کی جاتی۔ البتہ ان کی جگہ جاوڈو نہ کرنے والے لوگوں کی بھرمار ہے جن کے پاس علاج کے لیے کوئی قانون اور قاعدے نہیں ہیں اور وہ علاج کے لیے بھاری رقم بھی

مرچو

الکل میرے والدین پر

وصول کرتے ہیں اور مریض کو خاطر خواہ فائدہ بھی نہیں ہوتا۔ اس جدید دور میں نفسیاتی علاج کے لیے بے شمار سائنسی طریقے دریافت ہو چکے ہیں مثلاً کلینکل سائیکالوجی، اطلاقی سائیکالوجی، پتہ قرائنی، جیلی قرائنی، بے بیور قرائنی، گسٹا قرائنی اور این ایل پی۔ ان علاجوں میں سے این ایل پی کے طریقہ علاج کے بارے میں باب 13 میں ہم تفصیلی سے ذکر کریں گے۔

باب 10

ڈپریشن اور ہماری غذا

گندشتہ اہلباب میں وقتی دباؤ یا ڈپریشن کی وضاحت کر دی گئی ہے اور اس کی دیگر تفصیلات بھی فراہم کر دی گئیں ہیں۔ یہاں ان حقائق کے پردہ اٹھایا جا رہا ہے کہ کئی بھی فرد کو ہونے والے ڈپریشن میں اس کی روزمرہ خوراک کا کیا کردار ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ ایک نئی بات ہو سکتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک میں ہونے والی تحقیق کے مطابق انسان کی روزمرہ غذا اس کے وقتی دباؤ کی بناء اور سبب ہو سکتی ہے۔ پولینڈ سے نیوٹریشن میں ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کرنے والے ڈاکٹر سلطان محمود صاحب جو فرسٹ ڈائنٹ کیریئر سٹر کے چیف نیوٹریسٹ ہیں کا مقالہ یہاں نقل کیا جا رہا ہے جس سے اس دعوئی کی صداقت ثابت ہو جاتی ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی دو تہائی سے زیادہ آبادی وقتی دباؤ کا شکار ہے۔ پاکستان کا شعبہ بھی انہی ممالک میں ہوتا ہے یہاں وقتی دباؤ اور وقتی تناؤ کے مریضوں کی تعداد دو تہائی سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ یہ بات طے ہے کہ کل مریضوں کا نصف 2 فیصد حصہ ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔

اگرچہ کہ 1987 سے 1997 کے دوران ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد میں چار گنا اضافہ ہوا ادویات استعمال کرنے والے بھی دو گنے ہو گئے۔ 9/11 کے سانحہ

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر

کے بعد ان مریضوں میں تیزی سے اضافہ نوٹ کیا گیا ہے جن کو نیند کی کمی، کم طاقتی، نشہ، کھانے میں گڑبڑ اور دیگر صحت مندرجہ امراض کی شکایات تھیں۔

وجوہات کے باب میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیروٹونن کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ڈپریشن پیدا ہوتا ہے یہ ہارمون ہماری غذاؤں میں موجود کمیات یا پرمیٹن کے ایک اہم جزو ٹریپٹوفن سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذائی ٹریپٹوفن Tryptophan نظام اہم نظام ہی کے اندر انتریوں میں 5HT کی شکل میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیروٹونن وجود میں آتا ہے۔ جو نمی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پائیکل گیلڈ ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہارمون یعنی میلاٹونن Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے عمل میں ہارمون B6 یعنی پائریڈوکسن کا عمل دخل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، ہلکی نیند کے ہمارے دلانے اور نمشے کی سی کیفیت میں جلا کرنے والے دیگر کیمیکلز بھی جسم میں بننے رہتے ہیں جیسے ڈوپامین Dopamine اور ناراپینفرین Norepinephrine ان کا عمل کرنے کا انداز سیروٹونن سے کچھ دے مختلف ہے۔

سیروٹونن اگر مکمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اس کے ٹیکہ لگا دیئے جائیں تو یہ خون کی رکاوشیں عبور کر کے دماغ میں داخل نہیں ہو سکتی۔ غذا میں ٹریپٹوفن اس کو کھانے کی ضمانت ہوتی ہے جو کہ پرمیٹن والی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔

غذائی طریقہ علاج

جیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ وقتی دواؤں کم کرنے والا کیمیکل سیروٹونن براہ راست خون کے اندر موجود رکاوشیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس لیے تحقیق کے بعد یہ نتیجہ سامنے آیا ہے کہ سیروٹونن کو کھانے والے غذائی اجزاء بھی محض اس بات کی ضمانت ہیں کہ نظام اہم نظام سے گزرنے کے بعد بطریق احسن سیروٹونن کی مقدار دماغ کے اندر بڑھا دیں تاکہ وقتی دواؤں سے مستقل نجات مل سکے۔

طبی علاج، لائف سٹائل، مصروفیت، مہارت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذائی دواؤں کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر وقتی دواؤں کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک قدرتی طریق علاج ہے اس لئے اس کے نہ صرف معرعات نہیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے بے حد دیر پا سکون رہنے کی بھی ضمانت دی جا سکتی ہے۔

ہمارے جسم میں مختلف قسم کے ہارمونز اعصابی رسد کا چین اور دیگر کیمیکلز اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احساسات اور رد عمل جنم لیتے ہیں۔ ان میں سے سیروٹونن ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تسکین، نیند اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیروٹونن کا درجہ گر جائے تو ہمارے اوپر وقتی دواؤں بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

وقتی دواؤں کم کرنے والی غذا انہیں وہ ہیں جو کہ اکثر ویٹیرناتر اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں حالانکہ سادہ تفصیل تو اس چیز کی مستثنیٰ ہیں کہ ہمیں مریض کو پرمیٹن سے بھری غذا نہیں دینی چاہیں مگر ہمارے جسم کی کیمسٹری اتنی پیچیدہ ہے کہ بظاہر نظر آنے

مرچو

امین

والے اجزاء ضروری نظام انتظام سے خاصے مختلف اعزاز میں کام کرتے ہیں۔ لہذا پروٹین والی غذاؤں (گوشت، دالیں، دودھ وغیرہ) میں موجود ضروری امائنو ایسڈز چوہن میں جو کہ بعد ازاں سیروٹون بناتا ہے، جسم کو سپلائی کرنے میں مدد دینے کے لئے آہستہ آہستہ گلوکوز سپلائی کرنے والی کاربوہڈراتوں کی مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔

کاربوہڈراتیں

یہ ایک سلسلہ حقیقت ہے کہ کاربوہڈراتیں دماغ کے سیروٹون کا درجہ بڑھاتی ہیں لیکن دماغ میں سیروٹون بڑھانے کی خاطر غذاؤں کا استعمال بھی ایک مشکل مرحلہ ہے کیونکہ ایسی غذا نہیں جو سیروٹون کو بڑھانے کا باعث بن رہی ہیں لیکن ہے کہ صحت مند غذاؤں میں ان کا شمار نہ ہو رہا ہو جو کہ صرف غذا کا ماہر ڈاکٹر ہی بہتر طور پر بتا سکتا ہے۔

مرچو

کاربوہڈراتوں سے دماغ میں سیروٹون کا درجہ کیسے بڑھتا ہے؟ کاربوہڈراتیں لینے کے بعد خون میں آہستہ آہستہ گلوکوز کا درجہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس گلوکوز کو کم کرنے کے لئے انسولین نکلتی ہے جو جہاں گلوکوز پر اثر اعزاز ہوتی ہے وہیں زیادہ تر امائنو ایسڈز (جن سے مل کر پروٹین بنتی ہے) کا درجہ بھی کم کر دیتی ہے مگر بہر حال فریجین لیٹن کو چھوڑ دیتی ہے۔ مگر غذا میں کاربوہڈراتیں کم یا زیادہ ہونے کے باعث فریجین کا درجہ دوسرے امائنو ایسڈز کی نسبت ڈراماٹک رہتا ہے۔ بعد ازاں یہ دماغ میں بلند رہے میں داخل ہو کر سیروٹون کو بناتا ہے۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ فریجین لیٹن کی ایک پروٹین غذاؤں میں موجود تو ہوتی ہے لیکن نظام انہضام کی بعض پیچیدگیوں کے باعث دماغ میں نہیں پہنچ پاتی اور نہ سیروٹون بناتی ہے۔ اعزاز کریں کہ انسان کی فوڈ کی مشینری سخت پیچیدہ جسم کی چیز ہے۔

ایک دوسرا اکتھ بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔ اس کا حقیق کاربوہڈراتوں کی اقسام سے ہے۔ کبلی جسم ان کاربوہڈراتوں کی ہے جن کا شوگر ایٹیکس (G1) کم ہوتا

اے مالک کل میرے والدین پر

ہے۔ یعنی ہوا آہستہ آہستہ ہضم ہو کر دھیرے دھیرے مگر مسلسل گلوکوز میٹا کرتی رہتی ہیں۔
(مثلاً پھل، بنریاں، چوکریٹ آٹا اور چھلکے دار دیگر غذائیں) ان کے اندر کافی زیادہ
ریشہ ہوتا ہے اور یہی آہستہ مگر مسلسل ہاضمے کے عمل کو جاری رکھتا ہے۔ دوسری قسم زیادہ
شوگر ایٹکس (G2) والی غذائیں ہیں جو ایک دم سے خون میں گلوکوز کا درجہ بڑھا دیتی
ہیں اور پھر ایک دم نیچے بھی لے آتی ہیں (مثلاً چینی، تمام سوڈے یعنی پیتھیں، مضافیات
گوایاں ٹافیاں، ٹیک، دیگر میٹھے، سفید آٹا اور میدہ وغیرہ)

کم شوگر ایٹکس والی غذائیں ضرور آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہیں بلکہ خون کی
تالیوں میں سست رفتاری سے داخل ہوتی ہیں اور کوئی تپاندہ یا پھلجائے بغیر کافی دیر
تک خون میں رہتی ہیں۔ ایک دم سے انسولین کو آکر حملہ کرنے کا موقع بھی نہیں دیتیں۔
اس کے نتیجے میں ایک تو اسے جسم کو اپنے صحت فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی
ٹرپٹو فین تو اس سے میٹا کرتی رہتی ہیں۔ لہذا اسیر کو فون کی مقدار، دماغ میں مطلوبہ درجہ
پر موجود رہتی ہے۔ ایسی صورت میں وقتی دواؤں (قریب بھی نہیں پہنچتے)
اس کے برعکس زیادہ شوگر ایٹکس والی غذائیں ایک دم سے گلوکوز بڑھا کر
Glucose Energy انسولین کو کام کرنے کا موقع دے دیتی ہیں۔ لہذا نہ صرف
فورا جسم کو اپنے صحت اور دماغ کو سیر کو فون دے کر جلدی کر لیتی ہیں بلکہ اس کے نتیجے
میں خون میں زیادہ انسولین آ جانے کے باعث گلوکوز کی کمی ہو جاتی ہے لہذا خون میں
سے گلوکوز سکے ساتھ ساتھ سیر کو فون کا درجہ بھی گر جاتا ہے جس سے وقتی دواؤں بڑھ جاتا
ہے۔

اد اوریج 3 فٹیلی ایسڈز: Omega three Fatty Acids سائنس
حقائق نے ثابت کیا ہے کہ اگر ہماری غذا میں ضروری فٹیلی ایسڈز (جیسا کہ اوریج 3 اور

اوریج 6) کی کمی واقع ہو جائے تو ہم ڈپریشن، گھبراہٹ، پرتشوخیالات اور بے خوابی
جیسے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اوریج 3 فٹیلی ایسڈز کا کافی دباؤ سے تعلق بھی ثابت
ہو چکا ہے کیونکہ جن مریضوں نے اوریج 3 فٹیلی ایسڈز کے پلیسٹ استعمال کئے وہ
جلدی اس مرض سے باہر آتے دکھائی دیئے۔

فٹیلی ایسڈز سے مراد وہ چکنائیاں جو جسم خود سے نہیں بنا پا سکتا لہذا ہمیں غذا کے
ذریعے حاصل کرنا پڑتی ہیں۔ اوریج 3 قحری سے بھر پور غذاؤں میں سمندری مچھلی کی
بعض اقسام ہیں جن میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہی ہوئی اسی
بزجوں کا تیل، اخروٹ، طوطہ کدو کے بیج شامل ہیں۔ ان کے علاوہ جن مریضوں کی
خوراک میں اسی شامل ہوا ان کے اوپر بھی اوریج قحری سے بھر پور ہوتے ہیں۔

وٹامن کا کردار

اپنی اور کسی وٹامن ہمارے جسم میں ذخیرہ نہیں ہو سکتے اس لئے ہر وقت کی کا خطرہ
درجش رہتا ہے۔ وٹامن B12, B6 اور فولیٹ کے علاوہ وٹامن کی کمی کافی دباؤ
بڑھانے کا باعث بنتے ہیں جو تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے۔ یہ وٹامن مندرجہ ذیل غذاؤں
میں موجود ہوتے ہیں۔

فولیٹ: پالک، بند کھجی، مٹاڑ جوس، سرخ لوبیہ، حل اور کھجی وغیرہ۔ ذہن میں رہے
کہ مندرجہ بالا غذاؤں کو زیادہ پکا لینے سے فولیٹ تباہ ہو جاتا ہے۔

☆ وٹامن B12: حیوانی غذائیں (دودھ، گوشت، پنیر، دہی، اٹھارے وغیرہ) یا
وٹامن B12 کے انجکشن۔

- ☆ دامن B6: پروٹین سے بھرپور غذا کی مقدار مرغ کا گوشت، مچھلی، اڑے، کچے چاول، سویا بین، جو، گندم، گج، مٹر اور اخروٹ۔
- ☆ دامن C: مچھلی اور بزرگیاں، خصوصاً سمکڑے جس میں پکھڑا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ شلہ مرغی پا لگ اور بنگو مچھلی۔

معدنیات کا کردار

اگر ہم جانوروں کے طرز عمل پر غور کریں تو وہ کوئی بات ہے کہ جس پر مرغیاں ایک دوسرے کو چھینچیں یا مار مار کر زخمی کر دیتی ہیں، سارے دوسرے کو کاٹا اور دھیں چھان شروع کر دیتے ہیں، بھیڑ، بکریاں ایک دوسرے کو لگتی ہیں۔ یہ ایک طرح کی بے عقلی اور تشدد کا اظہار ہے جو بسا اوقات انسانوں میں بھی نظر آتا ہے خصوصاً غربت کی کیر کے نیچے ذہنی برسر کرنے پر پھنکار انسانوں کے اجتماع میں لڑائی جھگڑے اور قتل غارت عام نظر آتی ہے۔

ان سب مسائل پر قابو پانے کے لئے جانور پالنے والے فارمر حضرات اپنے جانوروں کو دامن میں خرابی سے بچاتے ہیں تو یہ علامت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ لیکن یہی غریب طبقہ بھی دامنزور معدنیات کی کمی کا فکڑا ہوتا ہے لہذا وہ اپنے موڈ پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ معدنیات کی کمی وقتی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے لہذا متعدد ذیل معدنیات کا کردار ملاحظہ کریں۔

☆ میکینیشیم: اس کی کمی سے وقتی دباؤ کے علاوہ کئی ایک جسمانی عارضے بھی لاحق ہو سکتے ہیں کیونکہ میکینیشیم کا اعصابی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ بہت ساری

غذاؤں میں میکینیشیم سیر حاصل شامل نہیں ہوتا اور اس میں اضافہ یہ ہے کہ فیشن اور سٹریس کی وجہ سے جسم میں جانے والا اکثر میکینیشیم خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے بھرپور غذاؤں میں کیلا اور سیب شامل ہیں۔

☆ کیلشیم: یہ مرکزی اعصابی نظام کا جزو مستقل ہے اور جسم میں پٹھوں کی مضبوطی طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور صحت کا ذمہ دار ہے۔ اس کی کمی سے بے چینی، خدشات، بے زاری اور سستی، کاپی، بے حسی اور جھنجکی کی روی ہو جاتی ہے۔ جس سے وقتی دباؤ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیلشیم سے بھرپور غذاؤں میں دودھ اور دودھ کی مصنوعات، سویا بین اور امرود وغیرہ شامل ہیں۔

☆ زنک یعنی جست: یہ بڑا چھپے ہوئے اور جوان خیالات کو قائم رکھنے والی، مہربان ہے۔ بے شمار بار بار دوز کا حصہ ہے اور یادداشت کے اس کا گہرا تعلق ہے۔ اس کی کمی سے بے حسی، بے چینی، بے زاری اور کاپی کے علاوہ دست پاداشت اور بڑھاپے کا عمل تیز ہو جاتا ہے نیز اس کے کم ہونے ہی جسم میں کار کا دھبہ بڑھنے لگتا ہے۔ چھو جاتا ہے جس سے خوفزدگی، شک، بے چینی، عدم اعتماد اور کئی خود کشی کے رجحانات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس معدن سے بھرپور غذاؤں میں دودھ، بھینجی گردے کیورے وغیرہ شامل ہیں۔

☆ لوہہ: اگر لمبے عرصے تک لوہے کی کمی رہے تو اس کے نتیجے میں دیگر مسائل کے علاوہ وقتی دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا کام خون کی سرخی، ہافٹوں کی بناوٹ اور قوت پھوڑے سے بچاؤ اور بھوک لانا ہے۔ اس کی کمی کی علامات میں بھوک کا اڑ جانا

مرچو

مَالِكِ كُلِّ مِيرَةٍ وَالْاَدِينِ پَر رَحِمَ مَلِكِ الْمَلِكِ

عام کمزوری، جلد خشک، سر درد اور چنڈ، یہ کی دغیرہ شامل ہیں۔ لوہا کا جر، اتار، پالک، لوبلیا، بلیجی، مکالے پتے، گردے اور تیل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ میگا نیز: اس کی ضرورت انتہائی کم مقدار میں پیش آتی ہے مگر اس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹامن B اور C کے جٹا یلٹرم کو چلاتی ہے، دھن میں گھوگڑ کے نظام کا حصہ ہے اور نارائیکہ نظریں Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین جٹا یلٹرم میں امانو ایسڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ سیروفون کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی وٹنی دباؤ میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ کمی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں گھوگڑ انتہائی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موڈ کے اتار چڑھاؤ تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹامنز اور معدنیات نظام انتظام متاثر ہو جاتا ہے۔ نیز پروٹین والی غذائیں جڑو بدن نہیں بنتی۔ میگا نیزے مگر پروٹین والی غذائیں میں مگرے سبز چوں والی سبز بن شامل ہیں۔ یہ مان آکسیجن بھی ہے جس کے باعث کثیرہ غیرہ سے ہوتے ہیں بھی مدد دیتی ہے۔

اہم نکات

پس وٹنی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک پر مگر پروٹین دینا ہوگی تھی ان کو دواؤں اور مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل مگر ارشادات پر عمل ضروری ہے۔

1- دن میں پانچ بار پھل اور سبز یاں کھائیں (تین بار سبزی اور دو بار

پھل) کوشش کریں کہ سبز یاں، اہلی ہوئی ہوں۔ تین بار سبزی سے مراد ڈیڑھ پلیٹ سبزی ہے۔

2- کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بنی اشیاء استعمال کریں۔ بیکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ ہاں دہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ غیر مٹی بہتر ہے۔

3- تمام دن قوت سے پانی پئیں کیونکہ صرف سادہ پانی (محر صاف) ہی بہتر موڈ کا ضامن ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولا مشروبات، وٹنی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔

4- مٹھی غذاؤں کو صحت و مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیابیطیس یا موٹاپا کا شکار نہیں ہیں بھی پانی تو بھی وٹنی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان غذاؤں سے بچنا چاہیے اور ان کے بدلے تین کاربوہڈرٹ کھائیں تاکہ وہ آہستہ آہستہ مل کریں جن میں چوکر، بھورے چاول اور ستود وغیرہ شامل ہیں۔

5- فاسٹ فوڈ جن کو کھرا لڈائیں کہنا زیادہ مناسب ہوگا ان کا استعمال بھی کم کر دیں۔ سو فٹ ڈرکس مثلاً کولا مشروبات، برگر اور چٹنیاں ہمیں کھینیں اور سیر شدہ چٹنیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ حقیقت کے مطابق وٹنی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

6- شراب اور کھین کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے جٹا یلٹرم کو قدرے تیز کرنے کے بعد سست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں مگر پروٹین پیدا ہو جاتی ہے۔ کھین میں مصنوعی تیزی دکھانے کے بعد

جنا بڑم کو نائل سے بھی کم کر دیتی ہے جس سے وقتی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں شراب اور کھٹین ہمارے جسم سے پانی بچھڑ کر خارج کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہم پانی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنا بھی ڈی ہائیڈریشن کی علامت ہے۔

7- رات کو سو جے وقت نیم گرم دودھ، انڈینیائی آسودکی کا باعث بنتا ہے۔

پرہیز غذائیں

- ☆ براہ راست مٹھی غذائیں یعنی جن کی شوگریت (G2) زیادہ ہوتی ہے۔
- ☆ تمام کولڈ ڈرنکس اور ڈائنٹ سوڈے مثلاً ڈبھی، سیون اپ اور کوک و غیرہ۔
- ☆ چائے، کافی، جاکھٹ تمام طرح کی سرینڈ غذائیں مثلاً چائے، ڈبھی، ڈیہ بندہ کچل اور کچپ و غیرہ۔

باب 11

ڈپریشن سے کیسے بچیں؟

جیسا کہ گذشتہ ابواب میں ذکر کیا گیا ہے کہ زندگی میں تقریباً ہر شخص کو ہی کسی نہ کسی وقت ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑی جاتا ہے اگر کبھی ایسی صورت حال پیش آئی جاتے تو کسی بھی معالج سے فوری طور پر رابطہ کریں اور درج ذیل سفارشات پر عمل کرنا شروع کر دیں تاکہ شدید ڈپریشن کی کیفیت میں جانے سے محفوظ رہ سکیں۔ خاص طور پر ڈپریشن کے سریشیوں کے لیے تو یہ بات ہی فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

- ☆ مذہبی امور میں بھر پور دلچسپی لیں مثلاً نماز اور قرآن پڑھیں، اس پر عمل کریں۔
- ☆ حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے بھرپور کوشش کریں۔
- ☆ احساس ذمہ داری پیدا کریں۔
- ☆ اپنی روزمرہ کی ترجیحات سیٹ کریں۔
- ☆ صبح جلد اٹھیں اور رات کو جلد سوئیں۔
- ☆ روزانہ کچھ کھانسی ورزش کریں۔
- ☆ سکون کی مشق روزانہ کریں۔

☆ سانس کی مشقیں کریں۔

☆ اپنا پسندیدہ کھیل کھیلیں اور دیگر مشاغل میں دلچسپی لیں۔

☆ دوسرے لوگوں کے ساتھ مل جل کر رہنے کی کوشش کریں۔

☆ ماضی کے خوشگوار اور کامیاب واقعات کو بار بار دہن میں لائیں۔

☆ اپنی مہنگو میں ماضی کی بجائے زمانہ حال اور مستقبل کے جملے استعمال کریں۔

☆ اپنی گفتگو میں مثبت الفاظ اور جملے بولیں۔ مثلاً میں لڑھیک ہو سکتا / سکتی ہوں۔

☆ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دوسرے لوگوں سے بات کریں۔

☆ چلنے ہوئے کندھے اندر کی بجائے باہر کی طرف ہر سیدھا رکھیں جسم کو چست (Active) رکھیں۔

☆ چڑے پر مسکراہٹ اٹھیں بے شک شروع میں یہ مصنوعی ہی کیوں نہ ہو یہ دُورِ پیش سے نکلنے میں مدد کر گیا۔

☆ خود کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں

☆ کامیاب لوگوں کی آپ جتنی پڑھیں۔

☆ تجھائی سے حتی الامکان پرہیز کریں۔

☆ روزانہ صاف ستھرا لباس پہنیں اس سے آپ کا اعتماد بحال ہوگا۔

☆ دوسرے لوگوں کی اچھی کارکردگی پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

☆ جب طبیعت کچھ بہتر ہونا شروع ہو جائے تو یہ جملہ دن میں کئی بار دہرائیں۔ میں ہر طرح اور ہر لحاظ سے روز بروز بہتر سے بہتر ہو رہا اور یہی ہوں۔

☆ اگر کوئی متقی خیال بار بار آئے تو اس کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کریں

آنکھوں کے ذیلیوں کو بائیں طرف اوپر کی جانب گھمائیں پھر دائیں طرف اوپر کی جانب گھمائیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

☆ تمام مسائل ایک ہی مرحلہ حل کرنے کی بجائے ایک ایک کر کے حل کریں۔

☆ رفتہ رفتہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

☆ موجودہ حالات بدلنے کے لیے پہلے اپنی سوچ کو بدلیں۔

☆ اردو گرد کے ماحول میں خوبصورت پہلو تلاش کریں اور اس سے لطف اندوز ہوا کریں۔

☆ ڈپریشن سے مستقل طور پر جھٹکار حاصل کرنے کے لیے اپنا سوچ کا انداز مثبت کریں۔

☆ رات 9 بجے کے بعد کسی قسم کی منفی گفتگو نہ کریں خاص طور پر مالی امور کے بارے میں بالکل گفتگو نہ کریں۔

☆ جب آپ بہت تھکے ہوئے ہوں تو مسائل پر بھی گفتگو کریں یہ آپ کو مزید
تھکا دیتے۔

☆ لفظ نایا کا کیا معنی ہے؟ اس کے کئی اہم ترین معانی ہیں۔
 میں سمجھتا ہوں۔

۶۴ اپنے موزوں و جلدی کی بجائے اہستہ بہتہ بہتر کرنے کی کوشش کریں۔

کی مجلس دوست پارٹیز دار کا انتخاب کر لیں جس کے ساتھ آپ محل کر بات کر سکتے ہوں۔ ان دوستوں کے ساتھ خوب مکمل کر اپنے جذبات کا اظہار کریں جس کے بعد آپ غمو کو بچا چکا محسوس کریں گے۔

☆ جدید تحقیق کے مطابق کل کر پٹا ہمارے لیے جذباتی مسائل کے علاوہ جسمانی مسائل کو بھی حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مزاحیہ ڈرامے اور فلمیں دیکھیں، مزاحیہ لطیفے پڑھیں اور مکمل کر نہیں اس کے علاوہ ماضی کے مزاحیہ واقعات ذہن میں رہی پلے کریں۔

☆ جب آپ کسی کام کو کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور کامیاب نہیں ہو پاتے تو اس بات پر یقین کر لیں کہ اس میں اللہ تعالیٰ نے آپ کی بھتری کا سامان رکھا ہے جو اس وقت آپ پر ظاہر نہیں ہو رہا۔

☆ ہفتہ میں ایک پارسی خواہ صورت مقام پر ضرور جائیں مثلاً پارک، باغ پہاڑی علاقہ، دوریا، سمندر وغیرہ۔

☆ جسمانی تھکاؤ کو کم کرنے کے لیے استراحت والی مشق کریں۔

☆ جناب رسول کریمؐ کا کاتب مکلفہ کا ارشاد گرامی ہے کہ مسکراہٹ صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو ڈپریشن والی کیفیت سے نکال دے گی۔

☆ اپنے پاس ایک ڈائری رکھیں اس میں ان خیالات کا اظہار کریں جو آپ دوسرے لوگوں سے Share نہیں کر سکتے اس طرح آپ کی let out ہو جائیگی۔

☆ فارغ وقت میں اگر آپ کا کوئی مشغلہ نہیں ہے تو کوئی نیا مشغلہ اختیار کریں۔

☆ اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔

☆ خوشگوار تقریبات میں بھرپور شمولیت کریں۔

☆ مذہبی رسومات میں بھرپور حصہ لیں۔

☆ سونے اور جاگنے کے اوقات طے کریں اور اس پر عمل بھی کریں۔

☆ اپنے بیڈروم کو آرام دہ اور پسندیدہ بنائیں۔

☆ اگر رات کو نیند نہ آئے تو کچھ دیر مطالعہ کریں جب تک نیند نہیں آ جاتی۔

☆ سوتے وقت ماضی کے خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں۔

☆ آپ رات کے وقت کمرے میں ٹیبلے رنگ کا بلب استعمال کریں جو آپ کو بہت زیادہ سکون دے گا۔

☆ اپنی چھوٹی چھوٹی بیماریاں مثلاً سر درد، تھکاوٹ، جسم میں درد، نزلہ، زکام کی زیادہ غور نہ کریں یہ چائل امرض ہیں جن سے چند دن میں آفاقہ ہو جاتا ہے۔

☆ کام کے دوران ایک گھنٹہ آرام کریں۔۔۔ آمین

☆ زیادہ دقتی دباؤ والے کام کی بجائے کم دقتی دباؤ والے کام کو ترجیح دیں۔

☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میری کارکردگی بھتر نہیں ہے۔

☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میں صرف فلاں فلاں کام ہی کر سکتا ہوں۔

☆ اس بات کو تسلیم کر لیں کہ آپ ہر چیز کو نہیں جھیل کر سکتے۔

☆ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں کر سکتے۔

☆ اگر کسی وجہ سے روانہ آ رہا ہو تو طبیعت کی میں بیٹھ کر اچھی طرح رو لیں۔

☆ اپنی عبادت، کام، آرام باور تفریح کا نغمہ بچل بنائیں۔

☆ تفریح کے لیے کچھ وقت ضرور نکالیں۔

☆ perfect بننے کی کوشش نہ کریں۔

☆ اپنی جسمانی صحت کے لیے متوازن اور صحت بخش غذا استعمال کریں۔

☆ وقتی دباؤ کی صورت میں وقتی دباؤ کو کم کرنے والی این ایل پی کی ٹکٹیں

☆ استعمال کریں۔

☆ گھریلو معاملات میں بھرپور شرکت کریں۔

مریض کی فیملی کے لیے چند ہدایات

☆ مریض کی ہر بات کو غور سے سنیں۔

☆ اس کے ساتھ مختلف موضوعات پر گفتگو کریں۔

☆ اس کے ساتھ سینما، سیر و تفریح کے لیے باہر جائیں۔

☆ اس کو مختلف کاموں میں مصروف رکھیں، مثلاً کھیل، تھیٹر کی وغیرہ۔

☆ اس پر سختی نہ کریں کہ وہ کسی کام کو ضرور کرے۔

☆ اس کو سست، بکامل اور بیمار نہ کہیں۔

☆ اس کی مسلسل حوصلہ افزائی کرتے رہیں جب تک کہ وہ بہتر نہ ہو جائے۔

☆ سست سے اچھی دوا یہ ہے کہ اس کا بہتر علاج کروائیں۔

☆ علاج کے دوران اس کی حوصلہ افزائی اس طرح کریں کہ وہ ڈاکٹری ہدایات

☆ پر عمل کر سکے۔

☆ چھپ کر اس کی نگرانی کریں کہ وہ ڈاکٹری ہدایات کے مطابق عمل کرتا

☆ ہے۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

باب 12

ڈپریشن ٹیسٹ

جس طرح کسی بھی مرض کے مختلف درجات ہوتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے بھی درجات ہوتے ہیں۔ ایک ماہر معالج تو مرینس کی گفتگو اور دیگر علاماتوں سے مرض کی شدت کا اندازہ لگا لیتا ہے مگر ایک عام آدمی جس کا طب و صحت سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے وہ اس ٹیسٹ کے ذریعے یہ جان سکتا ہے کہ وہ ڈپریشن کا کس درجے کا مریض ہے۔ اس کے لئے مرینس پہلے اس ٹیسٹ کے سوالات کو غور سے پڑھ لے اور پھر اپنی کیفیت کے اعتبار سے متعلقہ سطر کے آگے نشان لگا دے جب تمام سوالوں کے جواب دے چکے تو ہر جواب کے سامنے لکھے نمبر شمار کو جمع کرتا جائے اور حاصل جمع ہی اس کی رپورٹ ہے کہ اس کا ڈپریشن کس درجہ پر ہے اس کا علم اسے رپورٹ کے آخری حصے سے ہو جائیگا۔

1

- 1- میں ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر غمزدہ رہتا ہوں۔

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

4- میں ہمیشہ غمزدہ رہتا ہوں۔

2

1- مجھے ہمیشہ اچھی نیند آتی ہے۔

2- مجھے عام طور پر اچھی نیند آتی ہے۔

3- مجھے مشکل سے نیند آتی ہے۔

4- مجھے ہمیشہ مشکل سے نیند نہیں آتی۔

3

1- میں ہمیشہ باہست رہتا ہوں۔

2- میں عام طور پر باہست رہتا ہوں۔

3- میں عام طور پر تھکا تھکا رہتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ تھکا تھکا رہتا ہوں۔

4

1- میں ہمیشہ اپنے کام میں خوش محسوس کرتا ہوں۔

2- میں عام طور پر اپنے کام میں خوش محسوس کرتا ہوں۔

3- میں عام طور پر اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔

5

1- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ رہ کر خوش محسوس کرتا ہوں۔

2- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوش محسوس کرتا ہوں۔

3- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوش محسوس نہیں کرتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ رہ کر خوش محسوس نہیں کرتا ہوں۔

6

1- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔

2- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش رہتا ہوں۔

3- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش نہیں رہتا ہوں۔

4- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش نہیں رہتا ہوں۔

7

1- میں کبھی بھی چڑچڑاہٹ نہیں ہوتا۔

2- میں عام طور پر چڑچڑاہٹ ہوں۔

3- میں عام طور پر چڑچڑاہٹ نہیں ہوتا۔

4- میں ہمیشہ چڑچڑاہٹ ہوں۔

8

1- میں کبھی نہیں چلاؤں۔

2- میں اکثر نہیں چلاؤں۔

3- میں اکثر چلاؤں رہتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ چلاؤں رہتا ہوں۔

مِرْجُو

اے نالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

9

- 1- مجھے بہت اچھی بھوک لگتی ہے۔
- 2- مجھے عام طور پر اچھی بھوک لگتی ہے۔
- 3- مجھے عام طور پر اچھی بھوک نہیں لگتی۔
- 4- مجھے ہمیشہ اچھی بھوک نہیں لگتی۔

10

- 1- میں ہمیشہ مستقبل کے بارے میں پرامید رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پرامید رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پرامید نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں مستقبل کے بارے میں ہمیشہ مایوس رہتا ہوں۔

11

- 1- میں ہمیشہ معاملات کو ہتھی نہیں کرتا۔
- 2- میں عام طور معاملات کو ہتھی نہیں کرتا۔
- 3- میں عام طور معاملات کو ہتھی کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ معاملات کو ہتھی کرتا ہوں۔

12

- 1- میں ہمیشہ کامیاب ہو جاتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔

3- میں عام طور پر ناکام ہو جاتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ ناکام ہو جاتا ہوں۔

13

- 1- میں ہمیشہ پر جوش رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر پر جوش رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر پر جوش نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں کبھی بھی پر جوش نہیں رہتا ہوں۔

14

- 1- میں ہمیشہ اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔
- 2- میں عام طور اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔
- 3- میں عام طور اپنے بارے میں گھٹیا رائے رکھتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ اپنے بارے میں گھٹیا رائے رکھتا ہوں۔

15

- 1- میری توقعات ہمیشہ بہت بلند ہوتی ہیں۔
- 2- میری توقعات عام طور پر بلند ہوتی ہیں۔
- 3- میری توقعات ہمیشہ بلند نہیں ہوتی ہیں۔
- 4- میری توقعات عام طور پر بلند نہیں ہوتی ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما امین

16

- 1- میں خود بخشی کے بارے میں کبھی بھی نہیں سوچتا۔
- 2- میں عام طور پر خود بخشی کے بارے میں نہیں سوچتا۔
- 3- میں اکثر خود بخشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔
- 4- میں ہر وقت خود بخشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔

17

- 1- میری جنسی زندگی بہت اچھی ہے۔
- 2- میری جنسی زندگی اچھی ہے۔
- 3- میری جنسی زندگی مناسب ہے۔
- 4- میری جنسی زندگی بہت ہی خراب ہے۔

18

- 1- میں ہمیشہ پر زور کہنے والا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر پر زور کہنے والا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر زور کہنے والا نہیں ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ پر زور کہنے والا نہیں ہوں۔

19

- 1- میرا وزن ہمیشہ یکساں رہتا ہے۔
- 2- میرا وزن عام طور پر یکساں رہتا ہے۔

- 3- میرا وزن عام طور پر اوپر نیچے ہوتا ہے۔
- 4- میرا وزن بہت زیادہ اوپر نیچے ہوتا ہے۔

20

- 1- میں خود کو ہمیشہ پسند کرتا ہوں۔
- 2- میں خود کو عام طور پر پسند کرتا ہوں۔
- 3- میں خود کو ہمیشہ ناپسند کرتا ہوں۔
- 4- میں خود کو عام طور پر ناپسند کرتا ہوں۔

21

- 1- میں اپنے آپ کو ہمیشہ قصور دار محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 2- میں اپنے آپ کو عام طور پر قصور دار محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر قصور دار محسوس کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ قصور دار محسوس کرتا ہوں۔

22

- 1- میں اپنی صحت کے بارے میں بالکل غرور مند نہیں رہتا۔
- 2- میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر غرور مند نہیں رہتا۔
- 3- میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر غرور مند رہتا ہوں۔
- 4- میں اپنی صحت کے بارے میں ہمیشہ غرور مند رہتا ہوں۔

مِرْچُو

اے مالِکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما اے اے مالِکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

- 1- میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 2- میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 3- میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 4- میں ہمیشہ محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

کل حاصل کردہ نمبر

نارمل 23:30

پہلا درجہ 31:55

دوسرا درجہ 56:70

تیسرا درجہ 71:92

مرچو

سیکشن سوئم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کی تکنیکیں شامل کی گئی
جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ ڈپریشن سے نجات حاصل
کر سکتے ہیں بلکہ نفسیاتی امراض مثلاً بے خوابی، مایوسی، غم، فتنہ، بری
عادات، خود اعتمادی کا فقدان، خوف تقریر کا خوف، انٹرویو کا خوف،
اسٹیج کا خوف، امتحان کا خوف، احساس محرومی، نفسی جسمانی امراض،
بلڈ پریشر، دم، معدے کا السر، قبض، گیس ٹریبل، یادداشت اور
حافظہ کی کمزوری جیسے مسائل سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ
مشقیں کرنے کے دوران اگر کسی بھی مرحلے پر کسی راہنمائی کی
ضرورت ہو تو پوچھنے میں جھجک محسوس نہ کریں۔

استراحت



باب 13

استراحت تکنیک

استراحت تکنیک اعصابی تناؤ، پھول کا کچھاؤ، خستگی اور مایوسگی کو پروگرام کرنے کے لیے انتہائی مفید ہے۔

مشق کرنے کے لیے ضروری ہدایات

☆ مشق کے دوران تمام غیر ضروری جسمانی حرکات کو روک دینا۔

☆ ضروری حرکات جاری رہیں گی مثلاً سانس لینا، دلوں کی رجحان وغیرہ

☆ جسم میں ناقابل برداشت کھلی ہوئی آپ کر سکتے ہیں۔

☆ ”آپ“ کی جگہ کا ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔

☆ دس سے ایک تک الٹ گنتی گتے ہوئے گھر سے آرام میں چلے جائیں۔

☆ ایک سے تین تک سیدھی گنتی گتے ہوئے اس آرام سے باہر آئیں گے۔

شروع سے پاک کسی جگہ، بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور آٹھ گھنٹیں بند کر لیں۔ ایک گھنٹہ اور لمبا سانس لیں اور آہستہ آہستہ اس کو باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جسم کو بجز طور پر relax کرنے کے لیے جسم کے مختلف حصوں پر توجہ مرکوز کرتے چلے جائیں۔ آٹھ گھنٹیں بند رکھتے ہوئے اپنی توجہ اپنے دائیں پاؤں پر لے جائیں اور اس میں سے ہر قسم کا دباؤ کھینچ کر ختم کر کے اس کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر دائیں پنڈلی میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھینچ کر ختم کر دیں اور اس کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں ران کو بالکل پرسکون کر دیں۔ پھر اپنی توجہ بائیں پاؤں پر لے جائیں اس میں سے بھی ہر قسم کا دباؤ اور کھینچ کر ختم کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح بائیں پنڈلی اور بائیں ران کے اعصاب کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اس طرح محسوس کریں کہ آپ کی دونوں ٹانگیں مکمل طور پر پرسکون ہو چکی ہیں۔ یاد رہے کہ یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کا استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی توجہ پینٹ پر لے جائیں اور اس میں سے دباؤ، کھینچ کر ختم کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اس طرح ہر قسم کے اعصاب کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر اپنی توجہ بائیں بازو، ہاتھ اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھینچ کر ختم کر کے ان کو بھی پرسکون کر دیں۔ اسی طرح بائیں بازو، گھٹنی اور کندھے میں سے ہر قسم کے تھکاو، دباؤ کو ختم کر کے مکمل طور پر سکون کر دیں۔ محسوس کریں کہ دونوں بازو مکمل طور پر ہلکے پھلکے اور پرسکون ہو چکے ہیں۔ یاد رہے کہ یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کا استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی گردن میں سے ہر قسم کا دباؤ اور تھکاو ختم کر کے بالکل پرسکون کر دیں۔ اس طرح چہرہ، سر، منہ اور آنکھوں کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اس طرح محسوس کریں کہ آپ کے دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ ہیں۔

میں ہیں اور انتہائی پرسکون ہو چکے ہیں۔ ایسے عموماً کریں کہ دونوں پاؤں،
دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے اچکے جسم کا حصہ ہی نہیں ہیں۔ مکمل طور پر
سکون ہو چکے ہیں۔ یاد رکھیں یہ عمل آپ اپنی ذاتی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے
ہیں۔

پھر اس طرح تصور کریں کہ آپ ایسی جگہ پر ہیں جہاں گہری خند سوئے ہیں یہ آپ کا بستر ہی ہو سکتا ہے۔ دس سے ایک تک انٹی تختے ہونے آپ نے گہرے آرام اور سکون میں جانا ہے۔ انٹی تختے کوئی ہونے چاہئے، دس آپ آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جارہے ہیں۔ نویں آرام اور سکون حرجہ گہرا ہو رہا ہے۔ آٹھ آپ اپنے بستر پر آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جارہے ہیں۔ ہر بند سے پر آپ گہرے سکون میں اترتے چلے جاتیکے۔ سات آپ پہلے سے بھی زیادہ گہرے آرام اور سکون میں ہیں۔ چار آپ مسلسل سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جارہے ہیں۔ پانچ آپ پہلے سے بھی زیادہ آرام اور سکون میں ہیں۔ ہر بند سے پر آپ گہرے آرام اور سکون میں اترتے چلے جاتیکے۔ چار آپ مسلسل آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جارہے ہیں۔ تین آپ پہلے سے بھی کہیں زیادہ آرام اور سکون میں جا چکے ہیں۔ دوا گئے ہند سے پر آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں ہو گئے۔ ایک اب آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں پہنچ چکے ہیں۔

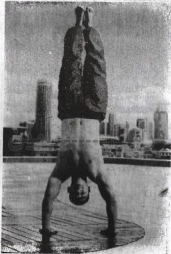
اس طرح تصور کریں کہ آپ ایک جنگل میں سیر کر رہے ہیں۔ اونچے اونچے درخت ہیں جن کے درمیان ایک مرکز ہے جس کے کنارے پر آپ بیٹھ چل رہے ہیں۔ چلتے چلتے آپ کافی دور نکل چکے ہیں۔ سامنے دیکھتے ہیں کہ پھولوں کا ایک باغ ہے۔ آپ اس باغ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہر طرف رنگ برنگے پھول کھلے ہوئے

ہیں آپ اپنے پسندیدہ پھول کے قریب جاتے ہیں۔ اس کو توڑتے ہیں اور اس کو سونگھتے ہیں۔ اس کی بھٹی بھٹی خوشبو آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ غصہ ہی ہوا کے جھونکے آرہے ہیں جو آپ کے رخساروں کو سن کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے درختوں پر پرندے بچھہار رہے ہیں طوطا، کوا، چڑیا ان کی آوازیں آپ کے کانوں کو بہت بھلی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس منظر سے بہت لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گہرے سکون کی حالت کہلاتی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ مثبت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے فزکس سسٹم کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوٹ: فزکس سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو کئی بار دہرائیں اور اسی طرح محسوس بھی کریں۔

اس کے بعد ایک لمبے عین تک سیدھی کھڑی رہیں اس حالت سے باہر آ جائیگا
گے اور جب آپ انہیں کے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کریں گے
کہ آپ واقعی آرام کر کے اٹھے ہیں۔ ایک، دو، تین آنکھیں کھولیں اور پہلے سے
بہتر اور پرسکون محسوس کریں گے۔

الثا منظر تکنیک



مرچو

ایک مالک کن سب سے والدین پر رحم

یہ بھٹیکہ صدمہ غم، بی بی ایس ڈی، اچانک ملازمت ختم ہو جانے کا دکھ، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، چٹیکہ الٹیکہ، بے جا خوف اور ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

- 1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے صدمہ بچہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2- آنکھیں بند کر لیں خود کو بڑے سکون حالت میں رکھتے ہوئے ذہن میں اس واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ فلم دیکھیں بالکل اسی طرح جس طرح آپ فیلو جرنل پر دیکھتے ہیں اور اس کے ایک ایک مٹر کو غور سے دیکھیں۔ شروع سے لے کر آخر تک دو بار اس واقعہ کی فلم بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں اور نوٹ کریں کہ اس واقعہ کے شروع میں آپ بڑے سکون میں تھے اور آخر میں آپ غمزدہ، مایوس اور پریشان ہوتے ہیں۔ اس برے مٹر پر فلم کو روک دیں، اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو نوٹ کریں جو کہ عطا بہت ہی برے ہوں گے۔
- یاد رہے اس واقعہ کے شروع ہونے سے پہلے آپ بالکل بے سکون اور پریشان ہوئے ہیں، شروع والے اس مٹر میں اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

- 3- اس برے مٹر میں خود کو پریشان، بے چین، بے قرار اور گھبراہٹ میں دیکھ رہے ہیں۔ اب آپ آخر والے اس برے مٹر سے شروع شروع والے اچھے مٹر کی طرف اس فلم کو الٹ دیکھیں الٹ کا مطلب قدم اگے کی بجائے پیچھے کی

طرف، کپڑے پہننے کے بجائے اتارنا، ہر مٹر کو الٹ دیکھیں۔ ایک بات اور ذہن نشین کر لیں کہ اس فلم کو تیزی سے ریورس کرنا بھی ضروری ہے۔ اب آپ تیزی سے الٹ فلم چلا سکیں اور الٹ چلاتے ہوئے اس کو نگلیں، واضح، نمایاں، روشن دیکھیں اس کے ساتھ شلک آوازیں بہم اور نہ بچھ آنے والی کر دیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔ اگر ایسا نہیں کریں گے تو کوئی تہہ ملی جنہیں آنکھیں اس کے بعد اصل واقعہ کو ذہن میں دوبارہ لائیں اور اپنے احساسات میں تہہ ملی کو نوٹ کریں۔

نوٹ: اگر کسی شخص کو فوج یا اچانک کسی کی موت سے شدید صدمہ پہنچا ہے تو "مانسٹر بچک" کتاب میں فوجی بھٹیکہ استعمال کریں۔

مرچو
اے مالک کل مہرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

میوزک تکنیک

یہ تکنیک مایوسی، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، وہم، افسردگی، خود اعتمادی کا فقدان، احساس کمتری اور معمولی خوف کے لیے مفید ہے۔

- 1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے متدبرہ پالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2- کسی پسندیدہ خوشگوار میوزک کا انتخاب بھی کر لیں یہ کوئی گانا، جوالی یا ساز بھی ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- 3- اپنے اس پسندیدہ میوزک کو ذہن میں لائیں اس کی آوازوں کو بلند، قریب واضح طور پر سنیں، جس طرح یہ میوزک ابھی اس وقت بچ رہا ہے اور آپ اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔
- 4- اپنے ذہن کو بغیر دل کر دیں اور یہ خوشگوار واقعہ جس سے برے احساسات کو ختم کرنا چاہتے ہیں، اس کو شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں تصور کرتے ہوئے اس پسندیدہ میوزک کو بھی ساتھ ساتھ واضح طور پر سنیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام یک وقت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔
- 5- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تہہ پٹی کو نوٹ کریں۔

ستارہ تکنیک

یہ تکنیک ذاتی بہتری، خود اعتمادی کی بحالی، پیشہ وارانہ بہتری، چمک، ایک بری عادات، حافضہ کی کمزوری، وہم اور جسمانی امراض مثلاً شوگر، بلڈ پریشر، دل کا مرض اور پریشر کے علاج کے لیے ذرہ در ذرہ موثر ہے۔ یہ تکنیک استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ مستحق ہیں کیا بہتری چاہتے ہیں مثلاً پریشر پر قابو پانا یا یادداشت بہتر بنانا، بری عادت کو ختم کرنا، شوگر یا بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے بعد آپ میں وقتی اور جسمانی لحاظ سے کیا تبدیلیاں آئی چاہئیں اور آپ کا رویہ کس طرح کا ہونا چاہئے۔ اہم نکات تحریر کر لیں۔ بہتر ہے کہ اس کو کئی بار دہرا کر زبانی یاد کر لیں۔

نوٹ: بری عادات کو ختم کرنے کے لیے کتاب "مانائٹنگ بیک" میں سادہ اور قاطعاً ملتی چھوڑنے کی تکنیک اس سے زیادہ موثر ہیں۔

- 1- آٹھ گھنٹے بند کر لیں اور گہری سانس لیں اور آہستہ آہستہ باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل اچھا چھوڑ دیں۔ تصور میں اپنا ہم فعل تشکیل کریں جو کچھ قاصدے پر آپ کے سامنے کھڑا ہے، جس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو آپ پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس کی صحت مندانہ حرکات کو نوٹ کریں۔ اس کا کھانا، پینا، بیٹنا، اٹھنا، چلنا، بھڑنا، سونا، بیٹاش بیٹاش چہرہ، اس کا شاعرانہ رویہ، چہرے پر مسکراہٹ اور دیگر شاعرانہ خصوصیات کو نوٹ کریں۔ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) حاصل کرنے کے بعد یہ کتنا اچھا دکھائی دے رہا ہے۔ اس مقصد کو دیکھتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح کا متدبرہ، صحت مند یا کامیاب شخص بن جاؤں۔

مرچو

ایکے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

2- اب طاقت سے بھرپور احساسات کے اس تصور کو ایک ستارے کی مانند چھونا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں جب آپ اس کو بڑا کرتے ہیں تو اپنے ہم فعل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں۔ پھر اس ستارے کو چھونا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ اپنے ہم فعل کو واضح دیکھ سکیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھونا کرتے ہیں تو یہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ ہرانمائیں۔

3- خود کو نہ سکون رکھتے ہوئے بڑے ادب اور احترام سے اپنے لاشعور سے مخاطب ہو کر سوال کریں کہ اگر میں اپنے ہم عقلی کی طرح نین جاؤں تو جسے اسے کسی حصہ کو کوئی اعتراض نہیں ہے۔ خاموشی سے اس کے جواب کا انتظار کریں۔ ہاں کی صورت میں اپنے لاشعور کا شہر یہ ادا کریں ”میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں“

4- اس چپکے ستارے کو اپنی آنکھوں کے ذریعے اپنے اندر جذب کر لیں۔ اس کے بعد آپ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح آپ کا ہم شکل کرتا رہا ہے۔ اسی طرح حرکات ہیں، کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، اسی طرح شاعر اور وہی، شاشی بننا شروع ہے۔ آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔ ان احساسات کو ذہن میں برقرار رکھتے ہوئے عشق کا اگلا قدم کریں۔

5- اس طرح تصور کریں کہ مطلوب مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) کو حاصل کے
ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ کا عرصہ گزر چکا
ہے۔ اسی طرح ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر آپ جائزہ لیں کہ آپ
نے ایک سال کے عرصہ میں ایک ایک دن اور رات کتنے اچھے اور برے کام
گزارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہانی کسی دوست، ارشد دار کو سنائیں کہ ایک
سال پہلے آپ نے کس طرح دل کا رستارے والی مشق کی جس کے بعد
آپ کی زندگی میں زبردست تبدیلیاں آگئی تھیں۔ یاد رکھیں آپ کے جتنے
بھرپور احساسات ہو گئے اتنے ہی بہتر نتائج ملیں گے۔ اگر آپ چاہیں
تو ایک سال کی بجائے پانچ، دس اور بیس سال کی مدت کو بھی سوچ سکتے
ہیں۔

الحق علیہ السلام پر والدین

اثباتی زبان تکنیک

یہ بخچک، رکاوٹی یقین کو تہدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے یا نہ ہے یقین ہر عمل کی بنیاد ہے تمام نظریاتی، جسمانی امراض کے شفا کی رفتار کو بڑھا سنا اور ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

1- کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو یہ سکون رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کون کون سے حقیقی خیالات بار بار آتے رہتے ہیں۔ مثلاً میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں بد قسمت نہیں ہو سکتا۔ میں ٹیٹن کا شکار ہوں۔ میں بری طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بہتری کے امکانات ختم ہو چکے ہیں، میرے حالات کبھی نہیں بدل سکتے، ہر طریقہ علاج بے اثر ہو چکا ہے۔ میں عین ذہنی ٹیٹن یا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوں۔ میرا مرض لاعلاج ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے اس طرح کے خیالات آپ کو روزانہ ہی آتے ہوں یا بغیر میں ایک بار یا کبھی بکھار آتے ہوں۔ ان خیالات کا اظہار کرنے کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملوں کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور انھیں کھلیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2- اب ان کے برعکس مثبت الفاظ اور جملوں کی فہرست تیار کریں۔ یاد رکھیں کسی جملے کو مثبت کرتے ہوئے اس میں ”نہیں“ کے لفظ کو استعمال کرنے سے گریز کریں۔ ”ناکام نہیں ہو گا“ کی بجائے میں کامیاب ہوں گا“ میرے مرض کے لیے کوئی طریقہ علاج موجود ہے۔ ڈپریشن یا نفسیاتی مرض قابل علاج ہے لہذا میں ٹھیک ہو سکتا ہوں، میری بہتری کے امکانات موجود ہیں،

میرے حالات بھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

3- خود کو بے سکون حالت میں رکھے ہوئے ان مثبت الفاظ اور جملوں کو ذہن میں لکھی مرید ہر انیم اور جب آپ ان کو ہر ارے ہوں تو اسی طرح کے تجربہ پر احساسات بھی ہونے چاہئیں اور ان تکمیل کو لیں۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے اس مشق کو وقفہ وقفے سے دن میں کئی مرید ہر انیم۔

اس کے علاوہ حقی جملوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کسی دوست یا رشتہ دار کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ حقی الفاظ اور جملے بولیں تو وہ آپ کو فوراً نوک دے اس طرح بہت جلد آپ کا نروس سسٹم مثبت الفاظ اور جملوں کا عادی ہو جائیگا جس کے بعد آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں گی۔

اس کے علاوہ یہ جملہ بھی روزانہ بار بار دہرائیں: ”میں ہر روز ہر لحاظ سے بہتر، بہتر اور مزید بہتر محسوس کر رہا ہوں“

غصہ

غصہ کے بارے میں ہم باب 6 میں تفصیل سے تحریر کر چکے ہیں غصہ کو حل کرنے سے پہلے اس کی بنیادی وجہ سمجھنے کی ضرورت ہے۔ عام طور پر لوگ روزمرہ مگرملہ، کاروباری، دفتری امور کو سرانجام دینے کے لیے کچھ قانون اور قاعدے بنا لیتے ہیں اور ان پر عمل کرنا اور دوسروں سے کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ انہیں این ایل بی میں "اسٹینڈرڈ" کہتے ہیں اور اردو میں آپ اس کو "معیار" کہہ سکتے ہیں۔ جب کوئی شخص آپ کے معیار کی خلاف ورزی کرتا ہے تو آپ کو اس پر شدید غصہ آتا ہے۔ مثلاً "کیبل ٹی وی دیکھنا ہے حیاتی کی طرف لے جاتا ہے"، جلد سونا جلد المناصحت کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔ "رات کے وقت دولت کمانا گناہ ہے۔" صبح کی سیر کرنا اچھی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ "وقت کی پابندی بہت ضروری ہے۔" اس طرح ہر شخص کے اپنے اپنے لاتعداد معیار ہوتے ہیں۔ ان معیاروں میں ترمیم اور اصلاح کرنے سے غصہ جیسے مسئلہ کو حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

حسیاتی تبادلہ تکنیک

یہ تکنیک غصہ کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس پر آپ کو بار بار غصہ آتا ہے۔ اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں۔ اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور پھر سب سے برے منظر پر تصویر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ یہ منظر واضح یا ڈھندلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا کن کاٹوی حیات کو متبادل کرتے ہیں۔ اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، بھگ آنے والی آواز یا نا بھگ آنے والی آواز میں آیا ہے سریلی یا بے سریلی قریب یا دور ان کاٹوی حیات کی فہرست بنالیں۔

2- منظر ڈھیل میں سے کسی ایک تصویر کا انتخاب کریں۔
☆ جس پر آپ کو غصہ آیا ہو اور آپ نے اسے معاف کر دیا ہو۔

یا

☆ جس نے آپ کو ماضی میں نقصان پہنچایا ہو لیکن آج اگر آپ اس کو یاد کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں اس کے بارے میں برے احساسات نہیں ہوتے۔

3- اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں اور اس منظر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز سے دیکھتے ہیں۔ واضح یا ڈھندلا قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا کن کاٹوی حیات کو

استعمال کرتے ہیں اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، کبھی میں آنے والی آواز یا، تاکھ آنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا دور ان ثانوی حیات کی فہرست بنالیں مثلاً آپ اس کو دھندلا، دُور، چھوٹا اور غیر واضح دیکھتے ہیں، اس منظر والی آوازوں کو کس طرح سنتے ہیں آہستہ، دُور، تاکھ آنے والی۔ ان ثانوی حیات کی بھی فہرست بنالیں۔ اس محض کے بارے میں سوچتے ہوئے کوئی مختلف ثانوی حیات ہیں ان کو علیحدہ کر لیں۔

4- خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اب اس محض کا تصور بنائیں جس پر آپ کو شدید خصر آتا ہے۔ اب ان حیات کو استعمال کرتے ہوئے اس واقعہ کو کئی مرتبہ دی پڑے کریں۔

5- اہل محض کو ذہن میں لائیں جس پر آپ کو خصر آتا ہے اور تبدیلی کو نوٹ کریں۔

معیار بندی تکنیک

یہ تکنیک خصر، شرم اور احساس جرم جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

زمین پر ایک تصوراتی دائرہ تشکیل کریں۔

1- ایسے کئی برے واقعات کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے متذہب بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا افکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعات اصل زندگی میں رونما ہوئے ہوں۔

2- زمین پر اپنے گرد ایک دائرہ تصور کریں اور آنکھیں بند کر لیں خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ دہی مائل، وقتی مدد متعلقہ صورت ہیں اسی طرح آوازوں کی سن رہے ہیں اور آپ کے دہی برے احساسات ہیں۔ ان برے احساسات کو سینکڑوں پر چھوڑ کر اگلے قدم اس دائرے سے باہر نکل آئیں۔

3- ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہن کو ٹیڑھ کر لیں اور خود سے سوال کریں کہ ان افراد نے میرے کون کون سے معیاروں کی خلاف ورزی کی ہے ان معیاروں کو ذہن میں لائیں اور بعد میں ان کو تحریر کر لیں۔

4- اس طرح دوسرا واقعہ لیں اور قدم نمبر 2 اور 3 کو دہرائیں۔ یہ عمل کئی واقعات پر کر لیں۔

اب آپ کے تمام معیاروں کی فہرست تیار ہو چکی ہے۔ غیر جانب داری

حیثیت سے ان معیاروں کا جائزہ لیں کہ یہ آفاقی قوانین سے مطابقت رکھتے ہیں اگر ایسا نہیں ہے تو ان میں ضروری اصلاح کرنے کے لیے معلومات حاصل کر لیں جس کے لیے مختلف کتابوں اور دوستوں سے مدد لے سکتے تاکہ ان میں بہتر ترمیم کر سکیں۔

5- جب آپ ان معیاروں میں ترمیم کر سکیں تو ماضی کے انہیں واقعات جن میں سے آپ نے رکاوٹی معیار تکمیل کے لیے ان کو نئے معیاروں کے ساتھ کئی مرچیدگی پلے کریں۔

احساس جرم

احساس جرم، انتہائی سنگین نفسیاتی مرض ہے جو اکثر شدید ڈپریشن کا سبب بنتا ہے سوال یہ ہے کہ یہ کیسے پیدا ہوتا ہے ہر شخص نے اپنے علم کے مطابق زندگی گزارنے کے لیے کچھ طور طریقے طے کر رکھے ہیں۔ جب کسی نہ کسی وجہ سے ان کی خلاف ورزی ہو جاتی ہے تو اس کے اندر احساس گناہ یا جرم پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ طور طریقے یا معیار عمومی اور آفاقی ہونے چاہیں جو کہ ایک پھر یا مذہب میں قابل قبول ہوں ورنہ سمجھیر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے معیار جو آپ کے اندر احساس گناہ پیدا کر رہے ہیں ان کی اصلاح کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنا دیا ہے اس کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت عطا کی تاکہ ہر عمل سے پہلے شعوری فیصلہ کرے کہ آیا اس کے اچھے نتائج ہونگے یا نہیں اور اپنے کام کو کرتے ہیں کہ وہ اس کے لیے فائدہ پہنچائے گا اس کے نتائج اچھے نہیں ہونگے۔ البتہ برے نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے آپ بہتر متبادل تلاش کر سکتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیں، انسان ہمیشہ غلطیوں سے سیکھتا ہے۔ شیخ سعدی سے کسی نے پوچھا کہ آپ نے عقل کہاں سے سیکھی ہے تو انہوں نے جواب دیا کہ یہ یقین لوگوں میں بیٹھ کر تو وہ شخص بہت حیران ہوا کہ یہ کیسے ممکن ہے تو آپ نے فرمایا جب یہ یقین کام کرتے تھے اس کا نقصان ہو جاتا تھا تو میں سمجھ جاتا تھا کہ ایسا کام بالکل نہیں کرنا جس کے نتائج پہلے ہی برے نظر آتے ہوں۔ اس کا مطلب ہے غلطیاں ہمیشہ سب سے آموز ہوتی ہیں البتہ ان سے سیکھنا ہماری ذمہ داری ہے جس کے بعد ہم اپنے معیار بنالیتے ہیں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

احساس شرم اور احساس جرم میں جہلاً افراد اپنے معیار بنالیتے اور پھر ان کو رد عمل کرتے ہیں اسلئے احساس جرم کے لیے ایک ہی جیسی تکنیکیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ شرم کا مفہوم قدر عام طور پر اپنے ذہن میں دوسرے لوگوں کو بہت بڑا اور بہتر تصور کرتا ہے اور اس طرح محسوس کرتا ہے جیسے وہ ان پر مگھور رہے ہوں اور اس کی توہین کر رہے ہوں۔ یہ تصور اس کے سامنے ہر وقت ساکت یا ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ شرعہ فرد کے ذہن میں لگا تار ایک عیسیٰ پیغام رہتا ہے کہ ”تم بہت برے ہو، کمتر، ناکام ہو“۔ یاد رکھیں کہ احساس شرم ہم اپنے ارد گرد کے ماحول سے سمجھتے ہیں۔ آپ جتنا اس سے بچنے کی کوشش کریں یہ اتنا ہی گھپ پر سوار ہوتی چلی جاتی ہے۔ احساس شرم کو حل کرنے کے لیے آپ کو اپنے معیاروں کی اصلاح کرنا ہوگی۔

مرچو

احساس جرم اور شیم میں فرق

احساس جرم

- 1- احساس جرم میں جہلاً شخص اپنے رویے کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2- میں نے کوئی غلط کام کیا ہے۔
- 3- میں نے غلطی کی ہے۔
- 4- میں نے جو کیا وہ اچھا کام نہیں تھا۔
- 5- اپنے قانون اور قاعدے کو توڑتا ہے۔
- 6- فرد کے اندر معافی اور غلطی کو درست کرنے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

احساس شرم

- 1- احساس شرم میں جہلاً شخص خود کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2- میرے ساتھ کچھ غلط ہو چکا ہے۔
- 3- میں ہی غلط ہوں۔
- 4- میں اچھا نہیں ہوں۔
- 5- دوسرے لوگوں کے قانون اور قاعدوں کی خلاف ورزی کرتا ہے۔
- 6- انتہائی تکلیف دہ پس منظر اور ناامیدی والے احساسات ہوتے ہیں۔

آپ وتاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم فحش کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

1- کسی ایسے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جب آپ شرم کا شکار ہوئے ہوں خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ مثلاً اگر آپ کے سامنے گھٹکھو کرتے ہوئے۔ مائیک پر بولتے ہوئے یا کسی منبر شخصیت سے بات کرتے ہوئے۔

2- آنکھیں بند کر لیں، گہری سانس لیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس شیم زدہ واقعہ میں خود کو کیسے دیکھ رہے ہیں اور خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔ کس طرح کی ذہن میں تصویر بن رہا ہے۔ خود کو چھوٹا اور دوسرے لوگوں کو بڑا اور مھوڑے والا دیکھ رہے ہیں یا لوگ آپ کو چھوٹا کہہ رہے ہیں۔ ایک لمحہ کے لیے خود کو غیر جانب داری کی حیثیت میں لے جائیں اور غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ آنکھیں کھولیں اور اس کو تحریر کر لیں۔ عام طور پر شیم کا شکار لوگ خود کو چھوٹا، کم تر، کمزور اور دوسرے لوگوں کو بہت بڑا، طاقتور، مھوڑے والا دیکھتے ہیں۔

3- کسی ایسی ملتی جلتی صورت حال کا انتخاب کریں جس میں آپ کی کارکردگی اچھی رہی ہو بے شک یہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔

4- اس واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ آپ کیا کہہ رہے ہیں کیا سن رہے ہیں اس واقعہ میں خود کو اور

دوسرے لوگوں کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ اس منظر سے پیچھے ہٹ جائیں اور غیر جانب دار حیثیت سے غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ عام طور پر لوگ خود کو بڑا، بڑا، طاقتور اور دوسرے لوگوں کو برابر یا چھوٹا دیکھتے ہیں۔

5- اب آپ کے پاس دو تصور ہیں۔ ایک تصور میں آپ شیم کا شکار ہیں اور دوسرے تصور میں آپ بڑا طاقتور ہیں۔

6- دونوں تصور میں فرق معلوم کریں، جس انداز میں پرسکون صورت حال میں خود کو دیکھ رہے ہیں شیم والے واقعہ کو اس انداز میں دیکھیں یعنی خود کو بڑا، طاقتور دوسرے لوگوں کو برابر کا دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔

7- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تہہ پلٹاؤ نہ کریں۔

مرچو

پر رحم فرما

امین

تابش آفتاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

- 1- پہلے والی تکنیک میں آپ نے ایک پُر اعتماد صورت حال والا ایک تصور بنایا تھا۔ اسی تصور کو دماغ میں کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔
 - 2- دماغ میں احساس شرم والی تصویر کو کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔
 - 3- اب آپ پُر اعتماد والی تصویر کو احساس شرم والی تصویر پر رکھ دیں اور اس کو رنگین، خوبصورت اور حرکت کرتی ہوئی سورج کی طرح روشن تصویروں میں تبدیل کر دیں جیسے کہ آواز والی جی۔
 - 4- اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں
 - 5- اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور تبدیل کو چیک کر لیں۔
- نوٹ: یاد رکھیں دماغ میں ایک جیسی صورت حال کے لیے اچھی یا بری تصویر ایک ہی جگہ پر نہیں بنتی ہیں۔

کانچ کی دیوار تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم، خود اعتمادی کا فقدان، احساس کمتری، ڈپریشن، کمیشن پر قابو پانے کے لیے فائدہ مند ہے۔ مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔

- 1- خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2- اس واقعہ کو شروع سے لے کر آخر تک اپنے ذہن میں رہی پلے کریں
- 3- اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں اور دوبارہ وہی پلے کرتے ہوئے لوگوں اور اپنے درمیان خشکی کی ایک دیوار کھڑی کر دیں، جس میں سے آپ خود کچھ سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگ آپ کو نہیں دیکھ سکتے۔
- 3 اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں، بعد میں اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر احاسات میں تبدیل کر لیں۔

مرچو

الحق مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

صدمہ اور غم

باب 6 میں ہم صدمہ اور غم کی وضاحت کر چکے ہیں لہذا یہاں پر ہم اس کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے عملی تکنیکیں بتا دیں گے۔
نوٹ: برآ ورنہ تکنیک کو استعمال کرنے سے پہلے دو قسم کی معلومات حاصل کرنا ضروری ہیں۔

1- غمزدہ فرد فوجی کے واقعہ کو کیا معنی دیتا ہے؟ مثلاً

☆ امیدوں پر پانی پھر جاتا۔

☆ انتہائی قیمتی چیز کھو جاتا۔

☆ روزمرہ امور میں غلط پیدا ہو جاتا۔

☆ مالی حالت بگڑ جاتا۔

2- فرد کے ذہن میں اس واقعہ کا ادراک کس طرح کا ہوا ہے؟

☆ فوت ہوئے شخص کے حقیقی جب وہ زندہ تھا تو اس کے ساتھ گزرے ہوئے

خوشگوار لمحات کے بارے میں سوچتا ہے اور اس کا واضح تصور بناتا ہے

یا

☆ مبینہ نزع کے وقت کے بارے میں سوچتا ہے اور اس موقع کا واضح تصور بناتا

ہے۔

برآ ورنہ تکنیک

یہ تکنیک غم، صدمہ، دکھ، اداسی، ڈپریشن، مایوسی کو ختم کرنے کے لیے مفید

ہے۔

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس کی جدائی سے آپ غمزدہ ہیں۔

2- آنکھیں بند کر لیں فوت ہوئے اس شخص کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار

لمحات کو ذہن میں لائیں۔ اس منظر کو بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح

دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں آپ کو اپنی غلا میں اس تصور کو کس

طرف ہٹاتے ہیں دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے اس جگہ کا تعین کر لیں کہ ذہن

میں یہ کہاں پر ہے۔ یہ منظر نمبر 1 ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس عمل کو کئی بار دہرانے

سے بہت چلا

3- آنکھیں بند کر کے ہوتے نزع کے وقت کو ذہن میں لے کر اس میں منظر کو

بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح دیکھیں۔ اس منظر کو اپنی غلا میں کس طرف

دیکھتے ہیں، دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے اس جگہ کا تعین کر لیں، یہ منظر نمبر

2 ہے۔

4- اب آپ منظر نمبر 2 کو منظر نمبر 1 کی جگہ پر لے آئیں اسی انداز میں دیکھیں

جس طرح منظر نمبر 1 کو روشن، چمک دار، نمایاں، بہت بڑا، قریب، دیکھتے

ہیں اور احساسات نوٹ کریں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔ ہر دفعہ ذہن کو

پہلے تھوڑا کر لیں۔

5- تہہ پٹی کی صورت میں مستقبل بنی کریں۔

مرچو

الحمد للہ کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

اینگز انسی

پریشانی دراصل آٹوٹیک خدشات اور رویے کی ایک ترحیب ہوتی ہے جو آپ کو کسی منزل پر پہنچنے کے قابل نہیں چھوڑتی۔ عام طور پر اس کا شکار فرد بہت زیادہ سوچتا ہے لیکن عمل نہیں کرتا۔ فرد غیر ذمہ دار اور بے بس ہو جاتا ہے اس کا خود پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے اور خود کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتا ہے۔ وہ ایسا محسوس کرتا ہے کہ کسی چیز کی مضبوط گرفت میں پھنس چکا ہے۔ پریشانی ایک دائرے کی شکل میں اندرونی آوازوں اور تصورات سے شروع ہوتی ہے اور برے احساسات پر روکتی ہے پھر ہمیشہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس پریشانی کے پتھر کو توڑنے کے لیے دائرہ سائز تکنیک استعمال کریں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

دائرہ سائز تکنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

1- تصور میں زمین پر ایک دائرہ بنائیں اور اس میں داخل ہو جائیں۔ نہ ختم ہونے والے اپنے خدشات کو ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر اس پریشانی کی گرفت میں پھنسے ہوئے ہیں جب پھر پورا احساسات ہو جائیں تو ان احساسات کو دائرے میں چھوڑ کر اگلے قدم باہر نکل آئیں۔

2- دائرے سے باہر نکل کر اپنی وقتی وقتی اور جسمانی حالت کا مشاہدہ کریں، جو وقتی طور پر فکری خیالات سے پاک ہیں اور غیر جانب دار کی حیثیت میں خود سے سوال کریں کہ اس دائرے کے اندر جن خدشات کے بارے میں سوچا تھا ان چیزوں کے ہونے کے کیا امکانات ہیں۔ اگر ایسا ہو جائے تو میں ان کا مقابلہ کیسے کروں گا۔ میں اس طرح امکانات کا تعین کریں۔

3- باہر ہاری ان امکانات کو ذہن میں لائیں اور غور کریں کہ اس حالت میں آپ زیادہ پرسکون رہتے ہیں۔

4- دائرہ سے باہر کھڑے ہو کر اس حالت کو درجنوں مرتبہ ذہن میں ری پلے کریں۔ ہر بار کرنے سے پہلے ذہن کو کنٹرول کر لیں۔

5- مشقیں جیتی کریں۔

تصویر فریم تکنیک

یہ تکنیک غم، وہم، بری عادت، خود اعتمادی کا فقدان، ڈپریشن، جسمانی امراض، حائفہ کے مسائل کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے متدرجہ بالا میں سے کسی ایک کا فکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- اپنی آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں جس میں آپ خود کو ناخوشگوار حالت میں دیکھ رہے ہیں۔ اس فلم میں ایک ایسے منظر کا انتخاب کریں جس پر پہنچ کر آپ کے احساسات بہت برے ہو جائے ہیں۔ دوسرا یہ منظر اس ناخوشگوار واقعہ کی نمائندگی بھی کرنا ہوگا۔ اس برے منظر کی تصویر کو فلم میں سے طے کر دیں۔ اس کے بعد ذہن کو ٹیوٹل کر دیں۔

3- دوبارہ اس تصویر کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔ کئی بار اس تصویر کو ذہن میں لاکر اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ اس تصویر کو ذہن میں لانے سے آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

4- ابھی آپ نے ناخوشگوار واقعہ میں ایک بری تصویر طے کی ہے۔ اس کے گرد ایک خوبصورت فریم لگائیں۔ آپ کو نسا فریم لگانا چاہتے ہیں؟ گولڈن یا سلور سفید یا رنگدار، اسٹین لیس اسٹیل، پلاسٹک یا لکڑی کا اس فریم کی پٹی

1 یا 2 یا 3 انچ چوڑی ہو یا اس سے بھی زیادہ، یہ فریم پکڑ یا سٹیل، گول یا بیضی ہو، کسی ایک فریم کا انتخاب کر لیں۔

5- اس تصویر کے گرد یہ خوبصورت فریم لگا دیں۔ اگر چاہیں تو آپ باری باری مختلف فریم تبدیل کر کے چیک کر سکتے ہیں کہ کونسا فریم زیادہ خوبصورت لگتا ہے۔ وہ فریم اس تصویر پر فٹ کر دیں۔ ایسے جیسے واقعی کسی کارکنگر آدرش نے لگایا ہے۔ لپ اس تصویر کو فائبرس اور مین اس جگہ رکھ دیں جہاں سے یہ نکالی جاسی۔

6- اس ناخوشگوار صورت حال کو ری پٹ کریں اور اس مرتبہ خوبصورت فریم والی تصویر کو درمیان میں دیکھیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور ہر بار ذہن کو پہلے ٹیوٹل کر لیں۔

7- خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات تبدیل ہو چکے ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہوا تو اس عمل کو کئی بار دہرا کر پھر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

چشم پوشی تکنیک

یہ تکنیک بینک الیک، صمد، غم، غصہ، پوسٹ ٹروینک اسٹریس ڈس آرڈر، وہم، مانی انفصال، بصرت میں ناکامی، خودکامی کا فقدان، مگرملے ناچاقی کے لیے مفید ہے۔

1- مندرجہ بالا میں سے کسی ایک یا خوشگوار حالت یا واقعہ کا انتخاب کریں۔ یہ خیال رہے کہ اصل زندگی میں یہ واقعہ یا صورت حال رونما ہوئی ہو۔

2- اس واقعہ یا صورت حال کی ذہن میں شروع سے لے کر آخر تک قلم چلائیں اور اس کا مشاہدہ کریں کہ کوئی نہ مٹنے پر آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو اس قلم کو کئی بار چلا کر یہ طے کر لیں کہ کوئی نہ مٹنے پر

احساسات برے ہوتے ہیں۔ اس تصویر کو قلم سے طے کر دیں اور ذہن کو تھپڑ مار کر دیں۔

نوٹ: خود کو بے سکون رکھتے ہوئے اس تصویر جس کو آپ نے ابھی طے کر لیا تھا ذہن میں لا کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

3- اب کسی خوشگوار واقعہ یا کامیابی کا انتخاب کریں خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک قلم چلائیں اور یہ طے کر لیں کہ کوئی نہ مٹنے پر پہنچ کر آپ کے احساسات بہت ہی اچھے ہو جاتے ہیں اور یہ مٹنے پر مٹنے پر واقعہ کی نمائندگی بھی کرتا ہے۔ مٹنے میں سے اس تصویر کو بھی الگ کر دیں۔ یاد رہے کہ تصویر میں آپ خود کو دیکھ رہے ہیں اور ذہن کو تھپڑ مار کر دیں۔

4- خود کو بے سکون رکھتے ہوئے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نفلے کی طرح چھوڑ کر کے طے کر دیں اور ذہن کو تھپڑ مار کر دیں۔

3- خود کو بے سکون حالت میں رکھتے ہوئے پہلے والی بری تصویر کو ذہن میں لائیں اور اس کے درمیان میں اس نفلے کو رکھ دیں جو آپ نے اچھی تصویر کا بنایا تھا۔ پھر ایک سیکنڈ کے اندر اس نفلے کو کھول کر بڑا کر دیں حتیٰ کہ بری تصویر پر آپ کی اچھی تصویر عمل طور پر چھا جائے۔

4- ذہن کو تھپڑ مار کر دیں۔

5- پھر بری تصویر کو ذہن میں لائیں اس کے درمیان میں اس نفلے کو رکھیں اور تیزی سے اس کو بڑا کر دیں تاکہ اچھی تصویر واضح اور نمایاں نظر آنے لگے اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں حتیٰ کہ بری تصویر مٹنا شروع ہو جائے۔

6- اصل واقعہ یا صورت حال کو ذہن میں لا کر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

7- تبدیلی کی صورت میں مضبوط بنی کریں۔

نوٹ: نفلے کو بڑا کرتے ہوئے رفتار کا تیز ہونا بہت ضروری ہے۔

ایسکرینگ کا طریقہ

باب 3 میں ایسکرنگ کی کیفیت کے بارے میں تفصیل سے بتائے گئے ہیں۔ اب آپ کو یہ بتائیں گے ایسکرنگ کرنے کے طریقہ کیا ہے اور یہ پتھریک کن کاموں کے لیے موثر ہے۔

ایسکرنگ

کوئی ایسا محرک (Stimulus) خاص آواز جسے سنتے ہی کچھ یاد آ جائے، الفاظ، منظر یا کوئی بھی چیز جسے دیکھتے ہی فرد کی موجودہ کیفیت بدل جائے اور ایک خاص کیفیت طاری ہو جائے تو ان کو ایسکرنگ کہتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یہ انسانی حواس غصہ، دھنسا، سنا، ہنستا، چھوٹا، سوگنا ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر سازن کی آواز سے ذہن میں فوراً پریس ایسوسی اٹس، جنگ کی کیفیت آ جاتی ہے۔ کسی خاص خوشبو سے کسی پیارے کا ذہن میں آ جاتا۔ خاص میوزک سنتے ہی ذہن میں یا پھر پرانا گانا سنتے ہی پرانی یادوں میں کھوجانا اور کسی کا نام لکھا ہوا دیکھ کر چہرے پر مسکراہٹ آ جاتا۔ ایسکر سے حقیقی یا مثبت دونوں قسم کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کیفیات انسانی مداخلت کے نظام پر اور مداخلت کا نظام انسانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ حقیقی ایسکرنگ مداخلت کے نظام کو کمزور کر دیتا ہے، جس سے خرابی و صحت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جیسے کہ روئی کا خیال آتے ہی منہ کا زکڑا ہو جانا اور روئی کھانے کو دل نہ کرنا اور کسی عزیز کی جدائی میں رات دن گھٹنے رہنا۔ اس کے برعکس مثبت ایسکرنگ مداخلتی نظام کو بہت

زیادہ مضبوط کرتے ہیں۔ جذباتی کیفیات کا سوچا اور دیے پر زبردست اثر ہوتا ہے مثلاً "کامیابی، خوشحالی، باجماعت کا خیال مداخلتی نظام پر بہت مثبت اثر چھوڑتا ہے۔ ایسکرنگ کا عمل دو طرح سے کیا جاسکتا ہے۔

1- کسی عمل کو بار بار دہرانے سے

یا

2- کسی مخصوص کیفیت کو فرد پر بھاری کر کے ایسکرنگ کرنے کے لیے ان چار چیزوں کو ذہن نشین کرنا بہت ضروری ہے۔

☆ خاص کیفیت کا انتخاب مثلاً کوئی کامیابی، خوشگوار واقعہ وغیرہ

☆ اس کیفیت کو فرد پر اس طرح طاری کرنا کہ وہ اس میں کھو جائے۔

☆ ایسکرنگی انفرادیت ہوتی ہے (مثلاً جسم کے کسی حصہ پر چھونا یا خاص آواز)

☆ ایسکرنگ کو میں اسی جگہ پر استعمال کرتے ہیں جس کے جس حصے پر ہیٹ کیا گیا تھا اگر فرق ہوگا تو یہ نتائج نہیں دے گا۔

مخالف اینکر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فقدان، پیچیدگی، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کمتری اور پریشر کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کو استعمال کرنے کے لیے ایک ہر اسی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ یہ آپ کا واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے

احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی حصہ پر ہینٹر جگ کر لیں۔ یہ ناپسندیدہ کیفیت نمبر 1 ہے، ہینٹر کو چھوڑ دیں۔

4- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔

وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی دوسرے حصہ پر اس کی ہینٹر جگ کر لیں۔ یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے، ہینٹر کو چھوڑ دیں۔

5- یکے بعد دیگرے دونوں کو ہینٹر چیک کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ ان کو استعمال کرنے سے مطلوبہ کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔

6- اب دونوں ہینٹروں کو ایک وقت میں اکٹھا استعمال کریں جس سے بالکل نئی کیفیت پیدا ہو جائیگی۔ بدلتی ہوئی جسمانی حالت کو بھی نوٹ کریں۔

پہلے ہینٹر نمبر 1 اور پھر نمبر 2 کو ہٹائیں۔

7- مستحکم بنیں۔

مرچو

اے مالک کل مرتے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اینگر کی زنجیر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فقدان، چمک، ایک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کتری یا پریشانی کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کو کرنے کے لیے آپ کو ایک مہر اسی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں، جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا افکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کم از کم دو خوشگوار واقعات یا صورت حال کا انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی والا یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آواز ہیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ اب اس کیفیت کی ہنگامہ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 1 ہے۔

4- آنکھیں بند کر کے دوسرا خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، پہلے کی طرح اس کیفیت کی کسی دوسری جگہ پر ہنگامہ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے۔

5- آنکھیں بند رکھتے ہوئے نا خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا شروع میں آپ نے انتخاب کیا تھا، ذہن میں لائیں جسے تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ کیفیت طاری کریں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی

آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ یہی کیفیت طاری ہو چکی ہے۔

6- خوشگوار کیفیت نمبر 1 کے ہنگامہ کو استعمال کریں تو کیفیت میں تبدیلی پیدا ہو جائیگی۔

7- تھوڑے وقفے کے بعد خوشگوار کیفیت نمبر 2 کے ہنگامہ کو استعمال کریں جس کے نتیجے میں پھر بھی کیفیت میں زبردست تبدیلی آ جاتی ہے۔

8- تبدیلی کی صورت میں مستقبل بنی کریں۔

مرچو

امین

محبت میں ناکامی

جنس مخالف سے محبت ہو جانا قدرتی امر ہے لیکن بعض اوقات یہ بندھن کسی ایک فرد کی بے وقافی یا سماجی مجبوریوں کی بنا پر ٹوٹ جاتا ہے۔ کنزروڈل افراد یہ صدمہ برداشت نہیں کر پاتے اور جدائی کی وجہ سے سنگین ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسد میر نے کلینک پر آیا جس کی عمر 25 سال تھی اور کہنے لگا چھ ماہ پہلے میں ایک اسٹور پر کچھ سامان خریدنے کے لیے گیا تھا۔ جب اندر داخل ہوا تو میں نے دیکھا ایک خوبصورت لڑکی کھڑی ہے۔ میری نظریں اس سے دوچار ہو گئیں۔ اس نے میری طرف دیکھا۔ اس سے پہلے میں اس کو بالکل نہیں جانتا تھا۔ جب میں اسٹور سے باہر نکلا تو میرے ذہن میں ایک ہی خیال بار بار آ رہا تھا کہ یہ لڑکی میرے لیے ہی بنی ہے اور میں اسی سے ہی شادی کروں گا۔ ملازمہ میری طرف اشارہ کر رہی تھی اور جلد ہی شادی ہونے والی تھی۔ وہ دن گیا اور آج کا دن آ گیا ہے، میں اس لڑکی سے خیال سے چھٹکا رہا حاصل نہیں کر سکا اور نہ ہی اس لڑکی سے دوبارہ ملاقات ہوئی ہے۔ مجھے بھوک بالکل نہیں لگتی، کسی بھی کام میں دلچسپی نہیں رہی، نیند میری اڑ چکی ہے، گھر والے بھی اچھے نہیں لگتے، ہر وقت اداس اور کھوپا کھوپا رہتا ہوں جیسے کسی چیز کی تلاش ہے، ہر وقت غمگین رہتا ہوں۔

اسی طرح انورا پنے بھائی منصور کو میرے پاس لے کر آیا جو زار و قطار دوتے چلا جا رہا تھا۔ پوچھنے پر منصور نے بتایا کہ میں تو صرف پروین سے شادی کرتا چاہتا ہوں اگر ایسا نہ ہوتا تو میں اس کو کوئی مار دوں گا۔ میں نے کہا کہ کوئی مار دیں گے، اس نے جواب

دیا کہ پروین کے خاوند کو کوئی مار دوں گا کیونکہ میں پروین سے محبت کرتا ہوں اور وہ مجھ سے محبت کرتی ہے۔ دراصل منصور پروین کی محبت میں اندھا ہو چکا تھا اسے کچھ بھی سمجھائی نہیں دے رہا تھا۔ دوسری طرف پروین بھی اپنے خاوند سے بے وقافی کر رہی تھی لیکن اس وقت میرے لیے سب سے اہم مسئلہ منصور کو راہ راست پر لانا تھا اور اس کے ذہن سے پروین کی محبت کو ختم کرنا تھا۔ میں نے دونوں کیسز پر این ایل پی کی اسیرالٹ تکنیک استعمال کی جس کے مجھے بہترین نتائج حاصل ہوئے۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ----- آمین

اسیر الفت تکنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کرتی ہے۔

- 1- اس میں مخالف کا انتخاب کریں جس کی محبت میں آپ اسیر ہو چکے ہیں۔
- 2- آنکھیں بند کر لیں جسم کو مکمل طور پر ڈھیل چلا چھوڑ دیں اور تصور میں اپنے محبوب کا مجسمہ یا ہم شکل تیار کریں جس سے آپ بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں۔ جب آپ عمل کر سکیں تو خاموشی سے اس کی طرف دیکھتے جائیں اور اس طرح محسوس کریں کہ حقیقت میں وہ آپ کے سامنے کھڑا ہے۔
- 3- عام طور پر گہری الفت میں اسیر لوگ کہتے ہیں کہ میرا دل محبوب کے دل سے جڑا ہوا ہے، یا کندھے سے کندھے جڑا ہوا ہے یا ہم دو جسم اور ایک جان ہیں اس طرح کے تعلق کو تصور میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے محبوب کو بڑا واضح اور صاف دیکھ رہے ہیں اس بندھن پر غور کریں کہ یہ بندھن کس چیز کا بظاہر ہوا ہے مثلاً تارہ رسی، ڈوری روشنی یا نور وغیرہ۔ چھوٹے سے کچھ محسوس ہوتا ہے یہ بندھن کتنا سخت ہے اس بندھن کی اچھی طرح پہچان کر لیں۔
- 4- ابھی تک آپ اس بندھن کی پہچان کر چکے ہیں۔ اب اس طرح سوچیں کہ آپ کے ہاتھ میں ایک چھری، چاقو یا کوئی تیز ہتھیار لے رہے، جس کی مدد سے آپ اس بندھن کو کاٹ سکتے ہیں اپنے ہاتھ آگے بڑھا لیں اور اس بندھن کو کاٹ دیں۔ بعض لوگ اس بندھن کو کاٹنے ہوئے بے چین اور پریشان ہو جاتے ہیں اور کاٹ ہی نہیں سکتے۔ ایسی صورت میں بندھن کو کاٹنے سے رک جائیں اور اس کے مثبت مقاصد تلاش کریں۔ این ایل ٹی کا ایک اصول کہ ہر

روپے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں۔ (مزید تفصیل کے لیے مائٹز بچک کتاب میں حاشیے والا باب دیکھیں)

- 5- اب تھوڑا سا دائیں طرف مڑ جائیں اور اپنے ہاتھوں سے اپنے ہم شکل کا مجسمہ تشکیل کریں یا ان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت درپیش ہیں۔ اس میں وہ تمام خاموشیاں پہلے ہی سے موجود ہیں جو آپ میں نہیں ہیں۔ دراصل یہی آپ کا حقیقی اور ناقص دوست ہے جو ان تمام مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اسے دیکھ کر خوشی اور سکون محسوس کریں۔
- 6- اب اس طرح سوچیں کہ جب آپ اپنا ہم شکل تشکیل کر رہے تھے تو اسی طرح آپ کا محبوب بھی اپنا ہم شکل تشکیل کر رہا تھا جو جتنا اس کے سامنے کھڑا ہے جس طرح آپ کا ہم شکل آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ آپ اپنے اور محبوب کے ہم شکل ان دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔
- 7- اپنا چہرہ محبوب کی طرف کر لیں، اس بندھن کو غور سے دیکھیں، اس کو محسوس کریں اور اس بندھن کو اپنے جسم سے جدا کر دیں، کاٹ دیں، بلیکھ کر دیں۔ اس کو اپنے محبوب کے ہم شکل سے جوڑ دیں یعنی محبوب کا ہم شکل اس کے ساتھ جڑ چکا ہے۔
- 8- اب تک آپ اپنے جسم سے محبوب کا بندھن ختم کر چکے ہیں اپنا چہرہ اپنے ہم شکل کی طرف کر لیں اور اس کو جتنا اس جگہ پر جوڑ دیں جہاں سے آپ نے محبوب کا بندھن توڑا ہے اس نئے بندھن کو دیکھیں، محسوس کریں اور کس طرح آپ کا ہم شکل خوش آمدید کرتا ہے۔ آپ کے کان کے اندر کچھ کہہ دیا

مرچو

ایک مالک کے مینے پر رحم فرما آمین

ہے۔ کہ اللہ کا شکر ہے کہ میں آج اپنے گھر میں ہوں اور آپ بھی خوشی محسوس کرتے ہیں۔

9- اپنے ہم سفر کے ساتھ نئے بندھن سے لطف اندوز ہوں۔ یہ آپ کی مشکلات اور پریشانیوں کو آسانی سے حل کر سکتا ہے اور آپ کی زندگی کو واقعی خوشگوار بنا سکتا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ اس نئے بندھن کے ساتھ آپ کو ایک ماہ، ایک سال کا عمر گزر چکا ہے اور آپ کی زندگی بدل چکی ہے۔

یقین منظم کرنا

باب 4 میں ہم یقین کی تفصیل سے بتائے ہیں کہ یقین ہماری زندگی میں کیا کردار ادا کرتے ہیں اور کتنے طاقتور ہوتے ہیں۔ انسان کی ہر کامیابی میں اس کی صلاحیتوں اور ان پر یقین کا مل ہی سب سے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یاد رہے یہ قوت ہر کام کے لیے ایک ہی جیسی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات فرد اس کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا ہے یا فرد کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں علم ہی نہیں ہوتا یا دانستہ طور پر پس پشت ڈال دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کی زندگی میں ناکامیوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس طرح فرد کا یقین حیران ہو جاتا ہے اور خود کو ناکام شخصیت سمجھنے لگتا ہے۔ یہاں پر آپ کو ایسا یقین کامل منظم کرنے کے لیے تکنیک بتا رہے ہیں جس کے بعد ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

یقین محکم تکنیک

ماضی کے کسی عمل سے یقین کا پانی کر کے کسی دوسرے عمل کے لیے استعمال میں لاتا۔ یہ تکنیک ہر قسم کی کامیابی حاصل کرتا، صحت، خود اعتمادی کا فقدان، غریبہ، ہر قسم کی تہدیل کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1- ماضی کی کسی کامیابی کا انتخاب کریں۔ یہ کامیابی بہت چھوٹی یا بڑی بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً تعلیمی، کاروباری، پیشہ وارانہ۔ خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس کامیابی والے واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اسی وقت ہو رہا ہے۔ وہی ماحول، وہی لوگ،

وہی موسم، وہی جگہ اسی طرح جو جوش ہیں، وہی احساسات ہیں۔
3- اس ماحول میں اپنے روئے کو ٹوٹ کریں۔ آپ کیا کر رہے ہیں، کیا سن رہے ہیں، کیا کہہ رہے ہیں، ہو سکتا ہے کہ آپ بڑھ رہے ہوں یا کپیٹر پر کوئی کام کر رہے ہوں۔ یا سٹیز کے لیے اپنے گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی تحقیقی کام کر رہے ہوں۔

4- اس سلسلے پر ٹوٹ کریں کہ آپ کے اندر کوئی صلاحیتیں ہیں یا طاقت اور قابلیت ہے، جوش اور اعتماد جس کو استعمال کرتے ہوئے یہ کامیابی حاصل کر لی ہے۔ جب آپ میں بھرپور جوش اور طاقت والے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں تو آپ کے اندر کیا یقین پیدا ہوتا ہے۔ اس یقین کو ایک جیلے میں تہدیل کر دیں اور پھر کئی بار اس جیلے کو دہرائیں اور صلاحیت کی طاقت سے بھرپور

ان احساسات کو ٹوٹ کریں۔ اس بات کی تصدیق کر لیں کہ جب بھی آپ یہ جملہ ادا کرتے ہیں۔ آپ کے اندر یقین کا دل والے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔

5- اس کامیابی کو حاصل کرنے کے بعد خود کو چھپانے کے آپ کو ن ہیں۔ کامیابی کے حوالے سے آپ کی کیا حوصلہ افزائی ہوئی ہے؟ آپ کو کونسا مقام یا عہدہ ملا ہے۔ معاشرے میں آپ کی کیا قدر و قیمت بنی ہے۔ پھر یقین کا دل والا جملہ کی مرتبہ دہرائیں اور اپنے اندر جوش محسوس کریں۔ یاد رکھیں ہر کامیابی کے لیے ہر جوش اور طاقتور احساسات کی اشد ضرورت ہوتی ہے جو آپ کے یقین کو مزید پختہ کرتے ہیں۔

6- مستقبل میں جس مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا انتخاب کریں۔ یہ آپ کا تحقیقی مقصد ہونا چاہئے بہتر ہے کہ اس کو تحریر کر لیں مثلاً کاروبار، امتحان یا پیشہ وارانہ مہارت وغیرہ۔

7- آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اس یقین کا دل والے جیلے کو دہرائیں جو آپ نے تحریر کیا تھا اور ان احساسات کو ذہن میں قائم رکھتے ہوئے خود کو مستقبل کے اس ماحول میں لے جائیں جس جگہ کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہی لوگ، وہی ماحول، وہی جگہ ہے۔ اس ماحول میں اپنے روئے کو ٹوٹ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے لوگوں سے کچھ کہہ اور سن رہے ہوں، بڑھ رہے ہوں یا کپیٹر پر کام کر رہے ہوں، اپنے کسی گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی تحقیقی کام سر انجام دے رہے ہوں۔ یہ سب کچھ ان احساسات اور یقین سے کر رہے ہیں۔

- 8- اس طرح تصور کریں کہ یہ کامیابی آپ حاصل کر چکے ہیں۔ اور آپ اس عہدے یا اس کامیابی کے حوالے سے لوگوں میں پہنچانے جاتے ہیں اور آپ کی تعریف کی جارہی ہے۔
- 9- قدم نمبر 7 اور 8 کوئی مزید ہدایاں اور آکھیں کھولیں۔

ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

ہمارے ہاں تمام نفسیاتی مسائل مثلاً اینگروائی، فوبیا یعنی غیر منطقی خوف، خود اعتمادی کا فقدان، چٹیک، ایک، صدمہ اور غم، احساس جرم، احساس شرم، محبت میں ناکامی کے برے احساسات، بری عادات اور ڈپریشن کی علامات اچانک دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جانا، گھبراہٹ، بے چینی، نیند نہ آنا، ٹھنڈے پینے آنا، مایوسی، اداہی، مستقل تھکاوٹ کا احساس اور خودکشی کا رجحان۔ سرینس کا دھنی دباؤ کم، روزمرہ درپیش مسائل کے حل اور منفی سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کا تربیتی کورس کرایا جاتا ہے جو ہر شخص کی علامات کے پیش نظر علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے، جس پر عمل کرنے سے فرد کے لیے معمول کی زندگی بسر کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد فرد پھر باہر کی محسوس کرتا ہے الگ مستقل مزاجی سے عمل کرنا شرط ہے۔ اس طریقہ علاج کے سائیز انٹلکٹ نہ ہونے کی بھی کوئی حد کا رہتی ہے۔

سائیک کلینک

فٹ فلور ٹاور سنٹر موزمن آباد

فون۔ 042-7564246 موبائل 0300-9414089

ڈپریشن سے نجات

بزرگ پروفیسر ڈاکٹر سید محمد رفیع



مرچو

اس سی ڈی آڈیو پروگرام میں ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این ایل پی کی بالکل آسان موثر اور عجیب تکنیکیں سکھائی گئی ہیں۔ جنہیں استعمال کر کے نہ صرف ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے بلکہ منفی سوچ اور زندگی کے تمام ناخوشگوار واقعات کو ذہن سے نکالنے کے لیے بھی انتہائی موثر ہیں اس کے علاوہ دائمی امراض مثلاً، بلڈ پریشر، دل، السر، شوگر اور دیگر جسمانی امراض کی جلد بہتری کے لیے مفید ہیں۔

منگوانے کا پتہ:

سائیک کلینک: فٹ ٹاور سٹور سنٹر موڈرن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون: 042-7564246 سوبائیکس 0300-9414089

قیمت: 100/- روپے

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

مانسٹریجک



نور ونگوسنگ پروگرامنگ کے علم پر قومی زبان اردو میں سب سے پہلے لکھی جانے والی کتاب ہے، جس میں این ایل بی کا جامع تعارف اور مختلف طریقے بتائے گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی خوشیوں، کامیابیوں، مانگوں اور خواہشات کی تکمیل کر سکتے ہیں۔ بے جا خوف جو آپ کی کامیابی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے اس کو منہوں میں محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ سوچ سیکھ سیکھتے ہیں جس سے سوچ کے حالات جنم لیتے ہیں اور حتمی کیفیت آپ کی کارروائی پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے کئی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لاسکتے ہیں۔

منگوانے کا پتہ

سائیک کلینک فٹ ٹورنٹاور سنٹر موزمن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون 042-7564246 سوبال 0300-9414089

200/- روپے

قیمت:

مرچو

امین آمین



ڈاکٹر جاوید صائم

بیالاجی اور طبی

ایسوسی ایٹ پروفیسر، چاتراپی، ملو، بھٹو (سرک) گروہ قراچی (پ کے)

17 سالہ تجربہ طبی علاج کا مکمل کارڈ مضمون نویس۔

ایسوسی ایٹ کے ذریعے سیکھائی کرتے ہیں۔

☆ مصنف:

1۔ ویسٹ بک "ہائیڈروجنک" ایسوسی ایٹ کے مضمون پر چھپنے والی اور سب سے پہلی کتاب۔

2۔ "ڈیویشن سے نجات" کے مضمون پر ایسوسی ایٹ MP3 ریکارڈنگ ہے۔

3۔ گلاشوکی ری کے تجربات کی حامل ذہن کاٹے "ڈیویشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"

جس سے ہر نام نہاد مستند اور سرکاری ذہنی سیکھنے والے کو توجہ دینا چاہیے۔



سائیک کلینک

ایس مالک میرزا والدین پر رحم فرما..... آمین

فٹ غورٹا اور سنٹر موزکن آباد لاہور۔

فون: 042-7564246 موبائل: 0300-9414089